

# النظري والعملي

النظري والعملي

Amy

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

بِهَيْئَةِ عَمَّانَ

نَظِيرَةُ نِقُولًا

خريجة كلية برديج هوس بانجا  
والمفتشة العامة بوزارة التربية و

خريجة كلية جلوستر بانجلترا  
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفتين

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية  
لأصحابها حسن محمد أولاده  
• شارع عريش باشا بالقاهرة •



كان قوام غذاء الإنسان في العصور القديمة هو النباتات العشبية (الخضر) ، وكان يأكلها نيئة ؛ ثم تدرج وعرفت قيمة النار ، فوجد أنه إذا عرضها للحرارة طراً عليها تغيير في طعمها ورائحتها وسهل عليه هضمها ، وتختلف الخضر اختلافاً بينا في قيمتها الغذائية طبقاً لاختلاف أجزاء النبات المستعملة في الغذاء .

### تقسيم الخضر بالنسبة لأجزاء النبات

- ١ - الخضر الجذرية ، وتشمل : الجزر والبنجر واللفت الخ .
  - ٢ - الخضر البدرية ، وتشمل : البطاطس والقلقاس والبطاطا الخ .
  - ٣ - الخضر البصلية ، وتشمل : البصل والثوم والكراث أبو شوشة الخ .
  - ٤ - الخضر الورقية ، وتشمل : الكرفب والأسفاناخ والرجلة والملوخية والخس والخبازي وورق العنب والسلق والشبت والنعناع والمقدونس والجرجير الخ .
  - ٥ - الخضر الزهرية ، وتشمل : القنبيط الخ .
  - ٦ - الخضر الثمرية ، وتشمل : الطماطم والباذنجان والقرع والبااميا والفلفل والخيار والشمام والعجور والبطيخ والقاون .
  - ٧ - الخضر القرنية والحبوب ؛ وتشمل : الاربية والبازلاء والفاصوليا والبقول والكسبرة والكمون والبنسون والكرأوية الخ .
- القيمة الغذائية للخضر

- ١ - تمتاز الخضر بكونها مورداً للوادر الكربوهيدراتية كما في البذور والدرنات عدا بعض الأنواع كالكالكاو والزيتون فإنها مصدر للوادر الدهنية .

٢ - المواد الدهنية : وهى تختلف عن المواد الدهنية التى باللحوم بأنها أميل للسيولة ولكن قيمتها الغذائية موازية لها .

٣ - المواد الزلالية : قيمة المواد الزلالية فى الخضر كغذاء قليلة ، ولذا لا يمكن تعاطى غذاء خضراوى محض كأنه مورد للمواد الزلالية ، وتوجد فى البقول بنسبة كبيرة .

٤ - الماء : نسبة الماء فى الخضر عظيمة جدا ، إذ تتراوح بين ٧٠ - ٩٠ ٪ مما يجعل قيمتها الغذائية قليلة بالنسبة لحجمها .

٥ - السليولوز : يوجد السليولوز بكثرة فى الخضر ، وهو لا يمتص فى الجسم ، بل يبقى فى الأمعاء على حالته ، فيحرك الأمعاء ويكون أشبه بملمن طبيعى ، لذلك تجهز بعض الأدوية منه لعلاج الإمساك ، وعلى هذا الأساس أيضاً يوصف أكل الخضر بكثرة عند من يتأهبهم الإمساك .

جدول يبين النسب التقريبية لتركيب الخضر الهامة

الخضر	الماء	كربو هيدرات	دهن	مواد آزوتية	أملاح	سليولوز
الطماطس	٧٨ر٣	١٨	١ر	٢ر٢	١	٤ر
الكرنب	٨٩ر٦	٥ر٨	٤ر	١ر٨	١ر٣	١ر١
البصل	٨٩ر١	٦ر٣	٣ر	١ر٦	٦ر	٢
القرنبيط	٩٠ر٧	٤ر٧	٤ر	٢ر٢	٨ر	١ر٢
اللافاناخ	٩٠ر٦	٣ر٨	٥ر	٢ر٥	١ر٢	٩ر
القرع	٩٤ر٨	٢ر٦	٢ر	١ر٦	٥ر	١ر٣
الطماطم	٩١ر٩	٥	٢ر	١ر٣	٧ر	١ر١
الحس	٩٤ر١	٢ر٦	٤ر	١ر٤	١	٥ر
الكرنس	٩٣ر٤	٣ر٣	١ر	١ر٤	٩ر	٩ر
الخيار	٩٥ر٩	٢ر١	١ر	٨ر	٤ر	٥ر
كشك المساط	٩١ر٧	٢ر٩	٢ر	٢ر٣	٩ر	٢ر١
البازلاء الخضراء	٧٨ر١	١٦	٥ر	٤	٩ر	٥ر
الجزر	٨٥ر٧	١٠ر١	٣ر	٥ر	٩ر	١ر٥
اللفت	٩٠ر٣	٥	١٥ر	٩ر	٨ر	١ر٨
البنجر	٨٣ر٩	١١	١ر	٥ر	٩ر	٣
الخرشوف	٧٩ر٨	١٤ر٥	٣ر	٢ر٣	١	٢

٦- الفيتامينات : تحتوي الخضر على كمية كبيرة منها ، يختلف نوعها باختلاف الخضر وأهمها فيتامين (ب) الذى يمنع الالتهابات الجلدية والحميات ، وتكثر نسبته فى الخضر التى تؤكل نيئة لأنه يتأثر بحرارة الطهى .

٧- الأملاح : جميع الخضر غنية بالأملاح الأساسية والاحماض وأهمها ابوتاسيوم والحديد

اختيار الخضر

- ١- يجب أن تكون الخضر طازجة ، لأن العطب منها سهل التخمر ، وخصوصاً الأنواع الخضراء .
- ٢- تختار فى موسمها ، لتكون صغيرة السن ، لينة الألياف ، وبذا تتوافر فيها النكهة الخاصة .
- ٣- الخضر الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون ، وأن تكون عروقها سهلة الكسر فى الكرب يجب اختيار الممتلئ بالأوراق العريضة ، وفى القنيط يختار أبيض اللون الممتلئ ، وفى الفاصوليا تكون زاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف وفى البازلاء تكون البقلة بمتلثة الحبوب المتوسطة الحجم .
- ٤- يجب أن تكون الدرنات والجذور خالية من العطب ومن الطين حتى لا يتضاعف وزنها .

#### فائدة طهى الخضر

- ١- للطهى فائدة صحية عظيمة ، وهى قتل الميكروبات والطفيليات التى يتسبب عن عدم إبادتها أعظم الضرر .
- ٢- يكسب الخضر طعماً حسناً ونكهة خاصة وشكلاً مقبولاً ، وذلك بتحليل المواد ذات الرائحة والطعم .
- ٣- تحول بعض السكريات إلى كارميل carmel أى سكر محروق ، وهذا برائحته الطيبة يعطى نكهة للطعام .
- ٤- تحول اللاشء إلى تركيب جيلاتيني ، وذلك باقتفاح الخلايا الذشوية فيتمزق الغشاء السيلولوزى ، وبذا يسهل هضمه .
- ٥- إذا طهيت الخضر بالطريقة الجافة فإن اللاشء يتحول بعضه إلى سكريات ذائبة (دكسترين) ، وهذا مما يسهل الهضم . وبالطهى تتجبن البروتينات فيسهل هضمها

٦ - تليين وتقطيع الشبكة السيلولوزية المتماسكة ، وربما أثرت الأحماض الموجودة في النبات على هذا السيلولوز وهو بهذه الحالة فيحول بعضه إلى سكريات ذائبة سهلة الهضم ، ويساعد على ذلك الحرارة المرتفعة .

٧ - قد يؤثر الطهي في المواد الدهنية فيحللها إلى أحماض دهنية سهلة الهضم .

٨ - عند الطهي يعرض نقص الدهن الذي بالخضار بإضافة كمية من الدهن الحيواني أو النباتي ، كالسمن أو الزيت فمثلاً :

١٠٠ جزء من البطاطس البيوزيه ، يمكنه أخذ حوالي ٥٠ جزءاً من الزبد .

المسلوق . . . . . ٤٠ . . . . .

المطهى . . . . . ٤٠ . . . . .

المطهى في الفرن يمكنه أخذ حوالي ٤٠ جزءاً من الزبد .

الكرفس يمكنه أخذ من ٢٤ - ٣٢ جزءاً من الزبد .

#### مضار طهي الخضار

١ - فقد الكثير من المواد الغذائية كالسكريات وأبذرات ، فمثلاً :

القنبيط النيء يحتوي ٢١ / مواد كربوهيدراتية والناضج منه يحتوي على ١٤ /

الأسفاناخ النيء يحتوي على ٢٩ مواد كربوهيدراتية والناضج منه يحتوي ٨٥ /

٢ - فقد كمية من الأملاح المعدنية والمواد البروتينية .

٣ - بعض الفيتامينات تتحلل ، وربما تنعدم بتاتا إذا ارتفعت درجة الحرارة كثيراً ،

مثل فيتامين C ، ب .

٤ - زيادة كمية الماء ، علاوة على الكمية التي بالخضار ، وهذه الزيادة وإن كانت تحتاج إلى كمية أقل من العصارات الهاضمة ، إلا أنها تسبب انتفاخاً واضطرابات في المعدة والأمعاء .

#### تجهيز الخضار للطهي

##### الخضار الخضراء

١ - تقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها ، كما في الخس والأسفاناخ والمقدونس الخ .

- ٢ - تغسل بالماء البارد عدة مرات وقد تنقع في ماء بارد وملح لتحليل الأقدار وإهلاك الحشرات التي قد تكون عالقة بها ، كما في الحس والقنيط .
- ٣ - تشطف بماء بارد ثم تترك لتصفى .

### الجدور والدرنات

- ١ - تغسل جيداً باستعماله الفرجون لإزالة آثار الطمي وتنظف جيداً .
- ٢ - تكحت لإزالة القشرة الخارجيه وذلك لحفظ المواد الغذائية التي تحت الجلد مباشرة ماعدا اللقت والقلقاس فيقشر .
- ٣ - تشطف بماء بارد وتنقع ويضاف ماء نفع الخرشوف قليل من عصير الليمون لئلا يسود لونه .
- ٤ - يغسل البنجر جيداً ويسلق في الماء أو يطهى في الفرن بقشرته لئلا يفقد لونه .

### البقول الخضراء

- ١ - تجهز هذه البقول قبل طهيها بقليل ولا جفت .
- ٢ - تغسل ثم تزال الخيوط الجانبية وتشق كما في الفاصوليا واللويبا الخضراء .
- ٣ - تقصص البازلاء وتعمل وتنقع في الماء والملح .

### طهى الخضضر

تطبق قواعد الطهى المختلفة على الخضضر، إلا أن السلق يحتاج لعناية وخصوصاً في الخضضر الخضراء للمحافظة على لونها الأخضر .

## التجارب العملية لإيضاح الطريقة الصحيحة أسلق الخضر الخضراء

رقم	التجربة	النتيجة
١	تسلق الخضري ماء مغلي كاف لتغطيتها	نضجت بعد نصف ساعة . لونها مقبول .
٢	تكرر التجربة بوضع الخضري في ماء بارد ورفعها على النار	نضجت بعد ٤٠ دقيقة وفقدت طعمها غير مقبول
٣	تكرر التجربة رقم ١ با-تعمال نصف ملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم لكل لتر ماء .	ماء السلق أذكّن لوناً من التجربة رقم ١ نضجت بعد ٢٠ دقيقة . لون الخضري طيب وماء السلق لم يتغير
٤	تكرر التجربة رقم ٣ باستعمال ضعف مقدار بيكربونات الصوديوم	نضجت بعد ٢٠ دقيقة . فقدت الخضري بعض لونها . ماء السلق أذكّن وغير مقبول
٥	تكرر التجربة رقم ١ مع تنطية الإناء ووضع ورقة هباد الشمس الأحمر والأزرق بين الإناء والغطاء	لم تنضج بعد مضي نصف ساعة . وتلون ماء السلق وتحول لون ورقة عباد الشمس الزرقاء إلى اللون الأحمر دلالة على إحتواء الخضري على حامض
٦	تكرر التجربة رقم ٥ باستعمال البيكربونات وتنطية الإناء	نضجت تماماً بعد نصف ساعة . ولونها أحسن من رقم ٥
٧	تطهى الخضري على البخار	نضجت بعد ساعة وفقدت لونها الأخضر تماماً
٨	تسلق الخضري في الماء البارد والملح على نار هادئة	نضجت بعد ٤٠ دقيقة . ولكن لون المياه . ولون الخضري غير مقبول

## القواعد العامة أسلق الخضري الخضراء

- ١ - تسلق جميع الخضري الخضراء في كمية من الماء المغلي تكفي لتغطيتها ماعدا الأسفاناخ فيطهى بدون ماء نظراً لارتفاع نسبة المياه في أوراقه. وقد يضاف إليه قدر يسير من الماء ويضاف الملح بمقدار ملعقة كبيرة من الملح جالون ماء ( ٤ لترات ) لتحسين الطعم وللمساعدة على رفع درجة حرارة الماء التي تؤدي إلى حفظ لون الخضري .
- ٢ - تسلق الخضري بسرعة مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر حتى لا يؤثر في لونها أما الخضري الرقيقة التركيب كالقرع والقنبيط والخرشوف فتسلق على نار متوسطة لمنع تمزق أجزائها - ويلاحظ في سلق القنبيط وضع الزهرة لأسفل لمنع تجمع الريم على السطح والتأثير في لونها .

- ٣ - ينزع الغطاء في أثناء السلق للتخلص من الأحماض ولتحسين لون الخضر .
- ٤ - للمحافظة على لون الخضر بيضاء اللحم كالخرشوف وكثك ألاماز يضاف لماء السلق ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الخل لكل ٤ لترات ماء .
- ٥ - للمحافظة على لون الخضر الخضراء يضاف لماء السلق يسكريونات الصوديوم بمقدار ١/٢ ملعقة شاي لكل لتر ماء .
- ٦ - ترفع الخضر من على النار حال سلقها وتصفى من ماء السلق مع المحافظة على شكلها .

### تسييك الخضر

لتسييك الخضر أنواع مختلفة :

#### أولاً - المطمور (المكمور) وله نوعان

١ - المطمور بدون البصلية (البيخي)

المقادير :

١ ١/٢ كيلو خضر	ملح - فلفل	بصلة كبيرة
١ ١/٢ كيلو لحم - ١/٢ كيلو طاطم	عدد ٢ ملعقة سمن	١ ١/٢ كوب سائل (خلاصة أو ماء)

الطريقة :

يجهز اللحم والخضر ثم توضع جميع المقادير نينة في إناء على شكل طبقات متبادلة مع السائل ويوضع على نار هادئة إلى أن ينضج ( إما على النار أو في الفرن ) .

#### ٢ - المطمور بعمل البصلية

المقادير :

١ ١/٢ كيلو خضر	ملح - فلفل	١ ١/٢ كوب خلاصة أو ماء
١ ١/٢ كيلو لحم - ١/٢ كيلو طاطم	٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن	بصلة كبيرة

ملحوظة : في البامية تكون المقادير بنسبة كيلو بامية لكل ١/٢ كيلو لحم .

الطريقة :

١ - يفرى البصل فاعماً ويقلى في السمن حتى يصفر لونه .



- ٢ - يقطع اللحم ويغسل ثم يضاف للبصل ويقلب على النار حتى يحمر الإثنان .  
٣ - تضاف الطاطم المصفاة والتوابل وتقلب على النار حتى ينضج الطاطم ويعرف ذلك بانفصال السمن .

٤ - يضاف السائل ثم الخضضر أو بالعكس وتطهى عادة على النار الهادئة حتى تنضج  
ملحوظة :

١ - فى طهى الاسفاناخ تضاف الخضضر قبل وضع الماء ويضاف إليه قليل من الأرز أو الحمض .

٢ - تسلق البقول قبل إضافتها للبصاية وقبل تمام نضج اللحم .

٣ - يسلق القنبيط والكرونب قبل إضافته للبصاية ، وقد يضاف لماء سلقه قليل من الكمون .

٤ - فى طهى القرع يضاف الماء بقدر يسير ، وقد يضاف لليخنى قليل من الحمض الجاف .

٥ - قد يضاف الثوم الأسفاناخ والفاصوليا واللوبيا الخضراء والبازلاء والبامية .

### ثانياً - المسقعة

المقادير : كالمقادير السابقة باستعمال اللحم المفرى ، ويكون مقدار اللحم من  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{3}$  كيلو لكل  $1\frac{1}{2}$  كيلو خضر .

الطريقة :

١ - تقطع الخضضر حلقات أو شرائح وتحمر تحميراً خفيفاً فى السمن أو الزيت .

٢ - تعمل البصاية باللحم المفرى .

٣ - توضع المقادير فى إناء على هيئة طبقات متبادلة مع السائل .

٣ - تسبك على النار أو الفرن .

ملحوظة :

١ - تطبق هذه القاعدة فى عمل مسقعة الباذنجان، والقرع والبامية والقنبيط والقلقاس .

٢ - فى عمل التلى تحفظ نسبة الخضضر السابقة إلا إنها تكون متنوعة .

## الفاصوليا الخضراء الفاصوليا المسلوقة

المقادير :

٢ كيلو فاصوليا ماء، يكفي لتغطيتها		ذرة من بيكربونات الصوديوم
ملعقة شاي من ملح لكل لتر ماء		(ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

- ١ - تغسل الفاصوليا جيداً . تزال خيوطها الجانبية ، بنزعها باليد أو السكين .
- ٢ - تشق بالطول شرائح رقيقة نوعاً أو تقطع بانحراف لقطع مستطيلة نوعاً .
- ٣ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح وبيكربونات الصوديوم .
- ٤ - تلقى الفاصوليا في الماء المغلي وتترك حتى تنضج ( من ١٥ - ٣٠ دقيقة ) ، مع ملاحظة ترك الإناء مكشوفاً ونزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر .
- ٥ - تصفى من الماء عند تمام نضجها وتقدم على حسب الرغبة .

### فاصوليا مسلوقة بالخلاصة

المقادير :

٢ كيلو فاصوليا		ملح ، فلفل أبيض		٢ كوب من خلاصة الدجاج أو اللحم
ملعقة زبد أو سمن		بصلة وقطعة كرفس		(صفحة ٣٣ ، ٣٤)

الطريقة :

- ١ - تشوح الفاصوليا في الزبد أو السمن ، ثم يضاف إليها الخلاصة والبصلة وقطعة الكرفس . وينطلى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
  - ٢ - ترفع البصلة وقطعة الكرفس وتغرف الفاصوليا في صحن دافئ وتقدم للمائدة .
- ### الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون

١ كيلو فاصوليا معدة ، عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى أو زيت زيتون  
ملعقة حلو من عصير ليمون . ملح ، فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - تجهز الفاصوليا وتقطع بانحراف قطعاً مستطيلة نوعاً وتسلق بالطريقة السابقة ( الفاصوليا المسلوقة صفحة ٢٥٥ ) . تصفى من ماء السلق وتترك حتى تبرد .
- ٢ - يضاف الليمون للزيت وتبلى بالملح والفلفل ويخفق الخليط جيداً .
- ٣ - تذاب الفاصوليا بخلط الزيت والليمون وتقدم .

### الفاصوليا بالصلصة البيضاء

### المقادير :

٢ كيلو فاصوليا مسلوقة نصف سلق	ملح - فلفل أبيض
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة ( صفحة ٦٤ )	قليل من المقدونس المفروى ( للتجميل )

### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ، وتضاف للفاصوليا المصفاة من ماء السلق .
- ٢ - تترك على نار هادئة حتى يتم النضج الفاصوليا . وتبلى بالملح والفلفل .
- ٣ - تعرف في صحن عميق فرعا وتجميل بالمقدونس المفروى .

### سوتيه الفاصوليا

ملحوظة : سوتيه اصطلاح معناه إعادة تسخين أى نوع من الخضار المسلوقة المصفاة من ماء السلق باستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية وأحسنها الزيت .

### المقادير :

١ كيلو فاصوليا مسلوقة ( صفحة ٢٥٥ )	معلقة حلون مقدونس مفروى ( إذا أريد )
ملح - فلفل أبيض	معلقة حلون زبد

### الطريقة :

- ١ - توضع الخضار المسلوقة ومعها الزيت في إناء واسع نوعاً .
- ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة لإعادة تسخين الفاصوليا مع التقليب بخفة .

٣ - تقبل بالملح والفلفل وتوضع في صحن ويرش عليها المقدونس المفري في حالة استعماله .

## الفاصوليا المطمورة (المسكورة) بدون البصلية

المقادير : كما ذكرت في قاعدة التسليك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ - تجهز الفاصوليا وتوضع في طبقات متبادلة مع اللحم وحلقات الطاطم والبصل مع إضافة كمية مناسبة من التوابل بين كل طبقة وأخرى .

٢ - يضاف مقدار السائل ويغلى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج في فرن متوسط حتى ينضج ، ويستغرق ذلك من ساعة إلى ساعة ونصف .

## الفاصوليا المطمورة بالبصلية

المقادير : ذكرت في قاعدة التسليك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ، ويضاف إليها رأس من الثوم المفري

الطريقة : تجهز الخضار وتنضج ، وتعمل البصلية وتضاف إليها الفاصوليا وتترك على النار دقيقة الفاصوليا

المقادير :

٢ كيلو فاصوليا مجزة	١ مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣)
جزرة مقطعة حلقات	٤ فصوص ثوم مفري

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتعمل البصلية .

٢ - يوضع اللحم بالبصلية في قاع حلة صغيرة (دقيقة) وترتب حولها حلقات الجزر .

٣ - تشوح الفاصوليا في قليل من السمن أو تسلق نصف سلق أو تترك نiente .

٤ - توضع الفاصوليا فوق اللحم في الدقية ويضغط عليها قليلا حتى تتساوى .

(١٧ الطهي)

- ٥ - يضاف إليها السائل ، ماء أو بهريز ، المذاب فيه الملح والفلفل .
- ٦ - ترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى يتم نضجها .
- ٧ - تقلب في صحن عند الطلب وتقدم .

## اللوبياء الخضراء

### اللوبياء الخضراء المسلوقة

المقادير والطريقة : كالفاصوليا الخضراء . إلا أن اللوبياء تقطع نصفين عرضاً ولا تشق اللوبياء المسلوقة بالخلاصة

- المقادير والطريقة : كما في الفاصوليا المسلوقة بالخلاصة ( صفحة ٢٥٥ )
- اللوبياء بالزيت والليمون : كالفاصوليا بالزيت والليمون ( صفحة ٢٥٥ ) .
- اللوبياء بالصلصة البيضاء : كالفاصوليا بالصلصة البيضاء ( صفحة ٢٥٦ ) .
- سوتيه اللوبياء : كموتيه الفاصوليا ( ٢٥٦ ) .
- اللوبياء المطهورة بروبو البصلية : كالفاصوليا المطهورة ( صفحة ٢٥٧ ) .
- اللوبياء المطهورة بالبصلية : كالفاصوليا المطهورة بالبصلية ( صفحة ٢٥٧ ) .
- رقية اللوبياء : كدقية الفاصوليا ( صفحة ٢٥٧ ) .

## البازلاء الخضراء

### البازلاء المسلوقة

المقادير :

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ملء ملعقة شاي من ملح لكل لتر ماء     | كيلو بازلاء خضراء . ماء يكفي لتغطيتها |
| عدد ٦ ورقة من النعناع الأخضر أو بصلة | ذرة من بيكرينات الصوديوم (ويمكن       |
| صغيرة أو كلاهما .                    | الاستغناء عنها ) .                    |

### الطريقة :

- ١ - تفصص البازلاء وتنسل جيداً .
  - ٢ - تسلق في الماء المغلي المضرب إليه الملح والبيكربونات والنعناع أو البصل أو كلاهما
  - ٣ - يترك الإنباء مكشوفاً وينزع الزيت كلما ظهر .
  - ٤ - تترك حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .
- بازلاء مسلوقة بالخلصة

### المقادير :

ملعقة حلوزبد أو سمن	كيلو بازلاء مسلوقة نصف سلق
بصلة - ملح - فلفل	من إلى ١١ كوب خلصة (صفحة ٣٣)

الطريقة : تصفى البازلاء من ماء السلق وتوضع مع باقى المقادير على نار هادئة حتى يتم نضجها فترفع البصلة وتقدم ساخنة .

### البازلاء بالزيت والليمون

كافى الفاصوليا بالزيت والليمون ( صفحة ٢٥٥ ) .

### البازلاء السوتيه

المقادير : كيلو بازلاء مسلوقة كالسابقة ملعقة زبد - ملح - فلفل أبيض .

### الطريقة :

- ١ - تصفى البازلاء تماماً من ماء السلق .
- ٢ - توضع في إناء ومعها الزيت وترفع على نار هادئة ويعاد تسخينها بشرط ألا تنهرى .
- ٣ - تقبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

### البازلاء السوتيه بالجزر

### المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	مقدار من البازلاء المسلوقة (ص ٢٠٨)
ملح - فلفل أبيض	مقدار من الجزر السوتيه (ص ٢٧٨)

### الطريقة :

- ١ - تصفى البازلالة من ماء السلق . وتضاف وهى ساخنة إلى الجزر السوتيه الساخن
- ٢ - يضاف الزبد ويقلب الجميع بخفة بيدياً عن النار وتقدم ساخنة .

### البازلالة الممهوكة (البوريه) رقم ١

المقادير : كيلو بازلالة مسلوقة (ص ٢٥٨) ٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل .

### الطريقة :

- ١ - تصفى البازلالة المسلوقة بمنخل ويضاف إليها الزبد والملح والفلفل .
- ٢ - ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتشرب الزبد ويحافظ قوامها .

### البازلالة الممهوكة (البوريه) رقم ٢

### المقادير :

مقدار بازلالة مسلوقة مصفاة (ص ٢٥٨)	ملعقتان كبيرتان من اللبن
ملعقة كبيرة زبد	ملح - فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - يضاف الزبد للبازلالة المصفاة وترفع على نار هادئة مع التقليب .
- ٢ - يضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يذلل قوام الخليط ثم تبلى .
- ٣ - تقدم للمائدة ساخنة .

### قوالب البازلالة الممهوكة (البوريه)

### المقادير :

كيلو بازلالة مسلوقة مصفاة (ص ٢٥٨)	ملعقة كبيرة زبد
ملح - فلفل أبيض .	ع (صفار) ٣ بيضات

### الطريقة :

- ١ - يسخر الزبد ويترك حتى يبرد نوعاً .
- ٢ - يضاف إليها مخ البيض ويتبن الخليط بالمنح والفلفل ويخفق جيداً .
- ٣ - يضاف خليط البيض للبازلاء المصفاة ويقلب الخليط جيداً .
- ٤ - تدهن بضع قوالب صغيرة بالسمن ويوزع عليها الخليط .
- ٥ - توضع القوالب في صينية بها ماء يصل لنصف إرتفاع القوالب .
- ٦ - تغطى الصينية بورقة مذهونة وتزج في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .
- ٧ - ترفع القوالب من الصينية وتترك حتى تهدأ الحرارة نوعاً ، ثم تقلب وتقدم .

### البازلاء المسكورة بالبصلية

- المقادير : كما في المقادير المذكورة في قاعدة التسييك بعمل البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .
- الطريقة : تجهز البازلاء وتغسل وتسلق نصف سلق إذا كانت كبيرة السن ، وتطبق عليها القاعدة العامة للتسييك بعمل البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .
- البازلاء بالدمعة
- المقادير : ١ ١/٢ كيلو بازلء . ١/٢ كيلو لحم مقطع مكعبات متوسطة ، ملح ، فلفل ، مقدار من الدمعة ( صفحة ٩٩ ) .

### الطريقة :

- ١ - تضاف البازلاء المجهرة نينة أو نصف سلق إلى الدمعة المغلية .
  - ٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج البازلاء .
- ### الخرشوف
- ### الخرشوف المسلوق
- المقادير : خرشوف ، ماء يكفي للتغطية ، ملعقة شاي من ملح لسكل لتر ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون لسكل لتر ماء .



### الطريقة :

- ١ - تنزع الأوراق الخارجية الخضراء ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى - وإذا أريد بقاء الثمرة سليمة ينزع الزغب من داخلها بملقعة أو سكين أو مقوار أو تقسم الثمرة قسمين أو أربعة وينظف وسطها بسرعة .
- ٢ - توضع في الحال في ماء مضاف إليه عصير الليمون أو الخل .
- ٣ - يسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح وعصير الليمون ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يصفى من ماء السلق وتستعمل على حسب الرغبة .

### الخرشوف بالزيت والليمون

#### المقادير :

٢ - ٤ فص ثوم ( ويمكن الاستغناء عنه )	عدد ٦ خرشوف مسلوقة ( صفحة ٢٦١ )
ملح - فلفل أبيض	د ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى
مقدونس مفروى للتجميل	أو زيتون
	د ١ ملعقة من عصير ليمون

#### الطريقة :

- ١ - يخلط الليمون بالزيت ويضاف إليه الملح والفلفل والثوم المفروى (في حالة استعماله) ويقال الخليط حتى يغلي نوعاً . يتبل الخرشوف بالخليط ، ويترك مدة ساعة .
- ٢ - يرص في صحن ويصب حوله خليط الزيت ويرش بالمقدونس المفروى .

### الخرشوف بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

المقادير : عدد ٦ من الخرشوف المسلوقة ( صفحة ٢٦١ ) - ٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) ملح - فلفل أبيض .

التجميل : مقدونس - حلقات ليمون - مقدار ١ كيلو من اللحم المسلوقة المقطع مكعبات ( ويمكن الاستغناء عنه ) .

### الطريقة :

١ - يجهز الخرشوف ويسلق ويصفي من مائه . يرتب في صحن وتصب فوقه الصلصة البيضاء .

٢ - يجهز بالمقدونس والليمون واللحم أو بأحدها على حسب الرغبة ويقدم ساخناً

### الخرشوف بالصلصة البيضاء ( رقم ٢ )

#### المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف	٢ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤)	ملعقة حلوزبد أو سمن
المسلوق ( ص ٢٦١ )	ملعقة كبيرة من بقساط ناعم	ملح - فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يوضع الخرشوف المسلوق في صحن فرن أو صينية مدهونة بالسمن .
- ٢ - يغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح بالبقساط الناعم .
- ٣ - يقطع الزبد قطعاً صغيرة جداً وتوزع على السطح .
- ٤ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم للمائدة وهو ساخن .

### الخرشوف بالتر به ( رقم ١ )

#### المقادير :

عدد ١ من خرشوف مسلوق ثلثي سلق	٢ كوب خلاصة سلق اللحم	لعمل الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
(صفحة ٢٦١)	(صفحة ٢٣) ، كوب لبن أو ٢	
١ كيلو لحم ضأن	أكواب خلاصة (ص ٣٣)	لعمل الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
عدد ٢ جزرة أفريقية مسلوقة	ملعقة كبيرة دقيق، ملعقة كبيرة سمن	
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	ملح وفلفل	

#### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم حلقات ويسلق في لتر من الماء حتى يقرب من النضج

٢ - تعمل الصلصة البيضاء من السمن والدقيق وخلصة ساق اللحم واللبن أو الخلاصة فقط وتبل جيداً بالملح والفلفل .

٣ - يضاف إليها الخرشوف المسلوق والجزر المسلوق المقطع واللحم وتترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع . يعاد تبيلها ويضاف إليها الليمون وتزعم من على النار وتقدم ساخنة .

### الخرشوف بالتربه ( رقم ٢ )

المقادير :

عدد ١٠ من الخرشوف	ملعقة كبيرة من دقيق	٣ أكواب خلاصة سلق اللحم
المسلوق ثلثي سلق	ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلفل أبيض
١ كيلو لحم مسلوق	سلطانية كبيرة ابن زبادى مخمر	ملعقة شاي من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يسخن السمن ويقلب فيه الدقيق بشرط ألا يتغير لونه .
- ٢ - ينزع الإناء بعيداً عن النار ويضاف إليه خلاصة سلق اللحم تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار ويستمر في التقليب حتى يغلي .
- ٣ - يضاف الخرشوف المسلوق ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج
- ٤ - يخفق اللبن الزبادى جيداً ثم يصنى ويضاف للخرشوف ويغلى معه غلوة واحدة
- ٥ - يعاد تبيل الخرشوف ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم ساخناً .

### الخرشوف المحشو بالخضر ( رقم ١ )

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف المسلوق البارد	عدد ٢ بطاطس مسلوق مقطوع مكعبات
٢ ملعقتان كبيرتان من بسلطة مسلوقة	( ويستغنى عن مقدار المستردة )
عدد ٢ ملعقة جسر مسلووق ومقطع	مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )
مكعبات	مقدونس للتعجيل

الطريقة :

- ١ - تقبل الخضر بالصلصة الفرنسية كل على حدة مدة ٥ دقائق .
- ٢ - يملأ كل عدد ٢ من الخرشوف بنوع من الخضر ويحمل خفيفاً بالمقدونس .
- ٣ - يرتب الخرشوف في صحن ويقدم بارداً

### الخرشوف المحشو بالخضر (رقم ٢)

المقادير : كمقادير الخرشوف بالخضر رقم ١ ، ويستعمل مقدار كوب من صلصة المايونيز ( صفحة ٨٥ ) بدلا من الصلصة الفرنسية .

الطريقة :

- ١ - يحشى الخرشوف بالخضر المسلوقة كالسابق بشرط ألا تخلط بالصلصة .
- ٢ - يرتب الخرشوف بنظام في صحن يقدم ومعه صلصة المايونيز في القارب الخاص

### الخرشوف المطمور (المكمر)

المقادير : عدد ١٠ - ١٢ خرشوف مسلق نصف سلق . مقدار من البصلية ( ص ٢٥٣ )

الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية ( ص ٢٥٣ ) ثم يضاف إليها الخرشوف المسلق نصف سلق .
- ٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

دقيه الخرشوف

المقادير :

ملح . فلفل	من عدد ٨ - ١٠ من الخرشوف
كوب سائل ( خلاصة أو ماء )	١/٢ كيلو عصاج ( صفحة ١٤٩ )
٢ ملعقة سمن	١/٢ كوب طماطم مصفاة

الطريقة :

- ١ - يجهز الخرشوف وتقطع الواحدة ٢ - ٤ قطع تبعاً للحجم .

- ٢ - يسلق نصف سلق . ثم يحمر في السمن تحميراً خفيفاً ويرفع .
- ٣ - تضاف الطاطم للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها مقدار العصاج .
- ٤ - يرتب الخرشوف في حلة صغيرة بنظام ويوضع العصاج بالطاطم بين الطبقات .
- ٥ - يصب فوقه السائل وتغطي الحلة وترفع على نار هادئة حتى تنضج أو تزج في فرن متوسط الحرارة . تقاب في صحن عميق نوعاً وتقدم .

### الخرشوف بالدمعة ( رقم ١ )

- من ٨ - ١٠ من خروشوف مسلق نصف سلق ( صفحة ٢٦١ ) .
- بقية المقادير والطريقة كما في البازلء بالدمعة ( صفحة ٢٦١ ) .

### الخرشوف بالدمعة ( رقم ٢ )

- ١ - المقادير والطريقة كالسابق ، غير أن الخرشوف يحمر بعد سلقه نصف سلق ، أو يحمر بدون سلق . يرفع الخرشوف وتعمل الدمعة بالسمن المتخلف ويتمم كالسابق .

### الخرشوف بالنقيطة

#### المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف	سمن غزير للتحمير
مقدار من النقيطة الفرنسية ( ص ٤٠٦ )	ملح - فلفل أبيض - مقدونس للتجميل

#### الطريقة :

- ١ - ينظف الخرشوف ويترك قليلاً في الماء والليمون وتقطع الواحدة أربع قطع أو اثنتين على حسب حجمها ، وقد ترك صحيحة . تسلق ثلثي سلق كما في ( ص ٢٦١ ) .
- ٢ - تغطي القطع بالنقيطة الفرنسية وتقل في السمن الغزير .
- ٣ - يرش وجهها بقليل من الملح والفلفل ، وتجعل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

### الكرنب

#### الكرنب المسلق

- ١ - تزرع الأوراق الخارجية الخضراء .

- ٢ - تفصل الأوراق الباقية بعضها عن بعض وتغسل باحتراس .
- ٣ - يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه ملعقة شاي من ملح وأخرى كمون .
- ٤ - تلقى بعض الأوراق فى الماء وتترك حتى تنضج وترفع باحتراس على مصفاة .
- ٥ - تكرر العملية حتى تنتهى الأوراق يستعمل للحش أو يطهى بالطعام أو يخلط الخ

## الكرب المكمور

المقادير : كربنة صغيرة مساوية كالمسابق . مقدار من البصلية (ص ٢٥٣) ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع الكرب قطعاً متوسطة ويسلق نصف سلق .
- ٢ - تعمل البصلية ويضاف إليها الكرب المسلوق .
- ٣ يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

## دقية الكرب

المقادير :

كربنة صغيرة	ملح - فلفل
١/٢ كيلو عصاج بالصنوبر والطاطم ( ١٤٩ )	١/٢ كوب سائل ( خلاصة أو ماء )

الطريقة :

- ١ - تفصل أوراق الكرب باحتراس حتى تبقى سليمة . وتسلق نصف سلق .
- ٢ - ترفع وتترك حتى يصنى ماؤها ، وتلقى الأوراق البيضاء الداخلية لعمل الدقية .
- ٣ - توضع ورقة سليمة لتغطى قاع وجوانب الحلة .
- ٤ - توضع فوقها طبقة أخرى ، ثم طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار ( حوالى ٨ ورفات ) تجمع أطراف الأوراق ويغطى بها سطح الدقية .
- ٥ - يضاف مقدار السائل المتبل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة أو تزعج فى فرن متوسطة حتى تنضج . يقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

## كرب صحيح مسبك بالعصاج

المقادير :

كرونية صغيرة | ملح - فلفل | ١/٢ كوب ماء  
١/٢ كيلو عصاج بالطاطم (صفحة ١٤٩) | ١/٢ كوب طاطم مصفاة | بصلة - جزرة

الطريقة :

- ١ - تزال الأوراق الخضراء الخارجية . تسلق الكرونية وهي صحيحة نصف سلق .
- ٢ - تنزع الأوراق الوسطى باحتراس من جهة الرأس باستعمال سكين حاد .
- ٣ - يملأ الفراغ بالعصاج وتربط الكرونية في شاشة للمحافظة على شكلها .
- ٤ - يقشر البصل والجزر ويقطع حلقات ويوضع في قاع الحلة وفوقه الكرونية .
- ٥ - يضاف الماء للطاطم المصفاة ويقلب بالملح والفلفل ويصب الخليط في الإناء .
- ٦ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزرع في فرن متوسط حتى ينضج .
- ٧ - تفك الشاشة باحتراس وتوضع الكرونية في صحن وتصفى الصلصة وتصب حولها

## البروكسل Brussels Sprouts

البروكسل نوع من الكرنب صغير الحجم كالليمونة الكبيرة .

بروكسل صلوق

- ١ - تزال الأوراق الذابلة أو الجافة الخارجية .
  - ٢ - ينسل وينقع في ماء وملح مدة ربع ساعة لإزالة ما قد يعلق به من الحشرات الخ ثم يشطف جيداً ويسلق في ماء مغلي وملح حتى ينضج (من ١٠ - ٢٠ دقيقة) .
  - ٣ - يصفي ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .
- ملحوظة : يمكن إضافة قطعة من الزبد للبروكسل وهو ساخن وتقديمه في الحال .

- ٣ - يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه : ملعقة شاي من ملح ، ½ ملعقة شاي من كيون  
٤ - يوضع القنبيط فى الماء المغلى بحيث يكون اتجاه الزهرة لأسفل حتى لا يترام  
عليها الزبد (الريم) يترك الإناء مكشوفاً حتى ينضج مدة ١٥ - ٣٠ دقيقة .  
٥ - يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الرغبة .

### القنبيط بالزيت والليمون

المقادير : ¼ قنبيطة مسلوقة مقطعة ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) . قليل من  
المقدونس المفروى .

الطريقة : يتبل القنبيط فى الصلصة ويرص فى الصحن بنظام ويحمل بالمقدونس المفروى

### القنبيط بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

المقادير :

٢ كوب صلصة بيضاء سمكية ( صفحة ٦٤ )	٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور
قنبيطة متوسطة مسلوقة	ملعقة كبيرة من بقسماط أبيض
ملعقة حلز زبد	

الطريقة :

- ١ - يدهن طبق فرن أو صينية بالزمن الدافئ .
  - ٢ - ترص قطع القنبيط المسلوقة بنظام ويرش سطحها بالجبن .
  - ٣ - تغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح خفيفاً بالبقسماط .
  - ٤ - تقطع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع السطح .
  - ٥ - تزعج فى الفرن حتى يحمر الوجه . يقدم ساخناً .
- ### القنبيط بالصلصة البيضاء ( رقم ٢ )

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة ( صفحة ٢٦٩ )	٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
٢ كوب صلصة بيضاء نخبنة ( صفحة ٦٤ )	ملعقة كبيرة بقسماط أبيض



### الطريقة :

- ١ - يدهن طبق فرن بالسمن الدافئ . توضع القنبيطة في الوسط .
  - ٢ - يضاف الجبن الرومي للصلصة البيضاء ويحفظ بمقدار ملعقتين كبيرتين .
  - ٣ - تغطى القنبيطة بالصلصة البيضاء ورش بالجبن ثم البقسماط ثم توزع قطع الزبد .
  - ٤ - يزرع في فرن حار ليحمر الوجه ، ويقدم ساخناً .
- قنبيط مطمور ( مكور )

المقادير : قنبيطة مسلوقة نصف سلق ، مقدار من البصلية ( صفحة ٢٥٢ ) ، ملح فلفل

### الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية ويضاف إليها القنبيط المقطع قطعاً متوسطة .
- ٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

### مسقعة القنبيط

### المقادير :

ملح - فلفل	١ ١/٢ كوب بصلية باللحم المفري أو
عصاج بالطاطم ( صفحة ١٤٩ )	١ ١/٢ كوب ماء أو بهريز

### الطريقة :

- ١ - يقطع القنبيط قطعاً متوسطة ويجفف ويحمر في السمن نصف تحمير ويرفع .
- ٢ - تعمل البصلية باللحم المفري في السمن المتخفف .
- ٣ - يوضع القنبيط واللحم المفري بالتبادل في حلة أو دقة أو طاجن ، بحيث تكون الطبقة الأولى من اللحم . يتبل السائل بالملح والفلفل ويسقى به القنبيط .
- ٤ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزرع في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
- ٥ - يقدم إما مغزولاً في صحن عميق أو يقلب من الدقة أو يقدم في الطاجن بعد لفه بورقة مشرشرة الحافة أو بفوطاة .

## مسقة القنيط بالبيض

المقادير: كمسقة القنيط السابقة مضافاً إليها بيضتان .

الطريقة: كالسابقة غير أن القنيط المسلوق يغمس في البيض ثم يحمر قبل إستعماله

## قنيط محمر

المقادير: قنيطرة صغيرة مسلوقة . ملح - فلفل . زيت أو سمن للتحمير . مقدونس .  
وليون للتجميل .

الطريقة:

- ١ - يقطع القنيط المسلوق قطعاً منتظمة ويجفف .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت ويقل فيه القنيط ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية . ويرص في صحن ويحمل بالمقدونس أو تعمل له صلصة الخل والثوم ( صفحة ٩٨ ) .

## القنيط المحمر بالبيض

المقادير:

زيت	ملعقة كبيرة من دقيق	عدد ١ قنيطرة صغيرة مسلوقة (ص ٢٦٩)
	$\frac{3}{4}$ ملعقة شاي من ملح	٣ بيضات
	ذرة فلفل	ملح - فلفل
	مقدونس ( للتجميل )	سمن للتحمير

الطريقة:

- ١ - يكسر البيض ويرب قليلاً ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يقطع القنيط قطعاً منتظمة ويجفف .
- ٣ - تبل القطع خفيفاً بالدقيق ثم تغمس في البيض .
- ٤ - يحمر في قليل من السمن وترفع القطع على ورقة لامتصاص السمن .

٥ - ترص القطع بنظام في صحن وتجميل بالمقدونس .  
القنبيط بالبيض والبقساط

المقادير : كالمقادير السابقة ( القنبيط المحمر بالبيض ) مضاف إليها كمية من البقساط  
الناعم الأبيض للتخفيه .

الطريقة :

- ١ - كالسابقة ، غير أن القطع تغطى بالبقساط بعد غمسها في البيض .
  - ٢ - تحمر في السمن الغزير أو البسيط وترفع على ورقة لامتصاص السمن .
  - ٣ - ترص القطع بنظام في صحن وتجميل بالمقدونس .
- القنبيط بالنقطة

المقادير :

مقدونس ( للتجميل والتقديم )	قنبيطة صغيرة مسلوقة ثلثي سلق
سمن غزير للتحمير	مقدار من النقطة الفرنسية ( ص ٤٠٦ )
ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل	مقدار من صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ )

الطريقة :

- ١ - يقطع القنبيط قطعاً منتظمة ويجفف ، ثم تغطى القطع خفيفاً بالدقيق المتبل .
- ٢ - تغطى القطع بالنقطة وتحمر في السمن الغزير . ترفع على ورقة لامتصاص السمن .
- ٣ - ترص القطع وتجميل بالمقدونس وتقطع ساخنة ومعها صلصة الطاطم في الوعاء الخاص

## القرع

القرع المسلوق

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو قرع - ملعقة شاي ملح - ماء ٢ كوب ماء .

### الطريقة :

- ١ - يغسل القرع ويقشر ويقطع شرائح أو تترك الوحدات صحيحة إذا كانت صغيرة .
- ٢ - يسلق في الماء المغلي والملح على نار هادئة نوعا ويترك حتى يلهج .
- ٣ - يصنى من ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .

### قرع مسلق بالخلاصة

كما في الفاصوليا المسلوقة بالهرير (صفحة ٢٥٥)، مع ملاحظه استعمال كمية أقل من السائل

### القرع بالزيت والليمون

المقادير :  $\frac{3}{4}$  كيلو قرع مسلق ( ص ٢٧٣ ) ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ )  
مقدونس مفرى ( للتجميل ) .

### الطريقة :

- ١ - يصنى القرع من ماء السلق . ثم يرتب في صحن .
- ٢ - يصب فوقه الصلصة الفرنسية ويترك مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة على الأقل . ويجمل بالمقدونس

### القرع بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

### المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو قرع مسلق	ملعقة كبيرة من بقسماط	٤ ملاعق مسطحة من
ملء ٢ كوب صلصة بيضاء	أبيض ناعم	الجبين الرومى المبشور
( صفحة ٦٤ )	ملعقة حلوزيد	(ويمكن الاستغناء عنها)
		ملح - فلفل أبيض

الطريقة : كما في القنبيط. بالصلصة البيضاء رقم ١ ( صفحة ٢٧٠ ) .

## القرع بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

المقادير :

٣ كيلو قرع | ملء ٢ كوب صلصة بيضاء | ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم  
قليل من الماء أو البهريز | (صفحة ٦٤) ملح - فلفل أبيض | أبيض ، ١ ١/٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع ويشوح في مقدار ملعقة زبد مدة ١٠ دقائق ، مع ملاحظة تماسك أجزائه وعدم تغير لونه . يضاف إليه قدر بسيط من الماء أو البهريز ويغطى الإناء ويترك على ناز هادئة حتى ينضج .
  - ٢ - ترفع القطع باحتراس وتوضع في صحن فرن أو صينية وتغطى بالصلصة البيضاء
  - ٣ - يرش السطح بالبقسماط وتقطع نصف ملعقة الزبد الباقية قطعاً صغيرة جداً وتوزع على السطح . يزع في فرن هادئ حتى يحمر الوجه .
- ملحوظة : يمكن إضافة السائل المتخلف من تسوية القرع إلى اللبن لعمل الصلصة .

سوتيه القرع

المقادير : مقدار من القرع المسلوق ( صفحة ٢٧٣ ) ، ملعقة حلو من مقدونس مفري ،  
ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة :

- ١ - يصفى القرع من ماء السلق ويوضع في إناء ومعه مقدار الزبد :
  - ٢ - يعاد تسخينه مع تحريك الإناء بحيث لا ينهرى .
  - ٤ - يوضع في صحن دائي ويحمر بالمقدونس المفري .
- القرع المطمور ( المكور بالبصلية )

الطريقة والمقادير : يجهرز القرع وطبق عليه القاعدة العامة للتسييك بعمل البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) ، مع ملاحظة استعمال كمية أقل من الماء وإضافة قليل من الحصى إذا أريد .

## القرع المظفور بدون البصلية

المقادير والطريقة: يطبق عليه القاعدة العامة للتبليك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) ، مع استعمال قطعة من الكرفس المنقطع .

### مسقة القرع

المقادير: كما في مسقة الفينيط (صفحة ٢٧١) باستعمال ١ ١/٢ كيلو قرع .

### الطريقة:

- ١ - يقشر القرع ويقطع شرائح وتبل بالملح ثم يحمر خفيفاً في السمن .
- ٢ - يتمم كسقة الفينيط تماماً (صفحة ٢٧١) .

ملحوظة: يمكن تقطيع اللحم مكعبات صغيرة واستعماله في عمل البصلية بدلا من اللحم المفري واستعمال جزر مقطوع حلقات .

### قرع على الطريقة السورية

١ ١/٢ كيلو كوسة حشو	٣ سلطانية ابن ذبادى	ملح ، فلفل ، قليل من الماء
١/٢ كيلو عصاج بالصنوبر	ماء ملعقة من دقيق	٢ ملحقتان كبيرتان من سمن
(صفحة ١٤٩)	ياض بيضة	من ١/٢ - ١/٤ رأس ثوم

### الطريقة:

- ١ - تغسل الكوسة وتقور بدون تقشير ثم تغسل بالماء والملح
- ٢ - تحشى بالعصاج وتشوح في نصف مقدار السمن .
- ٣ - ترص في الحلة ويضاف إليها قدر قليل من الماء وتقع على نار هادئة ويضاف إليها قليل من الماء مابين وقت وآخر وتترك هكذا حتى تنضج .
- ٤ - يوضع اللبن الزبادى في سلطانية ويخفق جيدا ويمزج الدقيق مزجا جيدا بقليل من الماء ويضاف اللبن المخفوق ، وكذا يخفق بياض البيض قليلا ويضاف اللبن .
- ٥ - يخفف الخليط بقليل من الماء ثم تصفى بمصفاة سلك .

- ٦ - يرفع على نار هادئة ويقلب جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٧ - يصب في الإناء المحتوى على القرع ويرفع على النار الهادئة مدة من ٥ - ١٠ دقائق
- ٨ - يفرى الثوم ناعماً ويحمر في المقدار الباقي من السمن ثم يضاف للقرع ويغطى الإناء ، ويرفع بعيداً عن النار . يغرف القرع في صحن وتصب فوقه الصلصة ويقدم ساخناً .

### القرع المقل

- ١ - يقطع القرع شرائح متوسطة السماكة وينقع في الماء والملح .
- ٢ - يخفف من الماء وقد يتبل بقليل من الدقيق .
- ٣ - يقلى في الزيت المقدوح ويرص في صحن ويحمل بالمقدونس .
- ٤ - تقدم معه صلصة الخل والثوم ( صفحة ٩٨ ) أو صلصة اللبن الرابدى ( ص ٨٩ ) .

### الجزر الافرنجى

#### الجزر المسلق

- ١ - يغسل الجزر ويترك صحيحاً . أو يغسل ويكحش ويقطع حلقات أو مستطيلات أو مكعبات على حسب الطلب .
- ٢ - يسلق في الماء المضاف إليه الملح (مع ملاحظة تغطية الإناء ) مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ويصن من ماء السلق وينزع قشر الوحدات الغير المقشورة وهى ساخنة .
- ٣ - يستعمل على حسب الصنف .

#### الجزر بالصلصة البيضاء

#### الطريقة :

ملعقة حلو من مقدونس مفرى		١ كيلو جزر مسلق
ملح - فلفل أبيض		٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )

#### المقادير :

- ١ - يقطع الجزر على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً إذا كان صغيراً .

- ٢ - يسلق كالسابق ويصنى من ماء السلق ويرتب في الصحن .
- ٣ - ينظى بالصلصة البيضاء ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

### سوتيه الجزر

المقادير: ١ كيلو جزر مقطع على حسب الرغبة وسلوق نصف سلق ، كوب ماء .  
ملح . فلفل . ملعقة حلز زبد .

### الطريقة:

- ١ - توضع جميع المقادير في إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج الجزر .
- ٢ - يقدم كما هو أو يصنى من السائل المتخلف إن وجد ، ويحمل بقليل من المقدونس المفري .

## الباذنجان الأسود

### الباذنجان المطمور بدون البصلية

### المقادير والطريقة :

- ١ - يجهز الباذنجان ويقطع إما مستديرات تخينة أو قطعاً مستطيلة نوعاً ، وتقبل بالملح
- ٢ - تطبق عليه القاعدة العامة للتسيك بدون بصلية ( ص ٢٥٣ ) .

### الباذنجان المطمور بالبصلية

المقادير والطريقة : يجهز الباذنجان كالمطمور السابق وتطبق عليه القاعدة العامة للتسيك ببصلية البصلية ( ص ٢٥٣ ) .

### مسقعة الباذنجان

المقادير والطريقة : تتبع المقادير وطريقة العمل التي اتبعت في مسقعة القرع ( ص ٢٧٦ ) .



## الباذنجان المقل

- ١ - يقطع الباذنجان شرائح أو مستديرات متوسطة ويرش بالملح ويتبل للتخلص من كمية مائه ، ثم يجفف بخرقة نظيفة .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت حتى يتصاعد منه دخان أزرق خفيف ، ثم يحمر فيه الباذنجان ويقلب على جهتيه حتى يتم التحمير .
- ٣ - ينزع من السمن أو الزيت ويصنى منه ويترك ليبرد أو يقدم ساخناً على حسب الرغبة . وتقدم معه سلطة اللبن الزبادى .

## الباذنجان بالخل والثوم

كالمسابق . يقلى بالزيت وتقدم معه صلصة الخل والثوم (ص ٩٨) .

## الباذنجان المقل بالبيض والبقسماط

- ١ - يقطع الباذنجان الرومى شرائح مستديرة رفيعة نوعاً .
- ٢ - يتبل بالملح ويثقل عليه للتخلص من مائه ، ثم يجفف جيداً .
- ٣ - يتبل فى قليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر .
- ٤ - يرص فى صحن بنظام ويحمل بالمقدونس وحلقات الطماطم .

## الباذنجان الأروس (البلدى) بالعصاج

### المقادير :

ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	كيلو باذنجان بلدى صغير نوعا
كوب طماطم مصفاة	٢ ملعقتان سمن
١/٢ كوب ماء أو خلاصة	١/٢ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٣٧)
ملح - فلفل	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر

### الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان أو يترك بدون تقشير أو يقشر مقدار قيراط ويترك قيراط بدون تقشير وهكذا ، ويلاحظ ترك العنق فى جميع الحالات

٢ - يشق من الجنب وينزع قليل من لسه ويترك في الماء والملح مدة ١ ساعة  
٣ - يرفع من الماء ويجفف ويحمر في السمن ويرفع ، ثم يحشى بالعصاج المضاف إليه الصنوبر .

٤ - يرص جنباً لجنب في صينية مدهونة بالسمن .

٥ - يضاف الماء لعصير الطاطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان .

٦ - يزوج في فرن متوسطة بعد تغطيته بورقة مدهونة بالسمن ويترك حتى ينضج

صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ ١/٢ كيلو باذنجان رومى	ملح - فلفل أبيض	سمن للتحمير
عدد ٣ كوب صلصة بيضاء	حوالى ١/٢ كيلو عصاج بالطاطم	ملعقة كبيرة من البقسماط
ثخينه (صفحة ٦٤)	(صفحة ١٤٩)	ملعقة حلو زبدة أو سمن
عدد ٣ بيضات	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر	

الطريقة :

- ١ - يجهز الباذنجان كالسابق ويتبل ويصفى من مائه ثم يشوح في السمن ويرفع .
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء وتترك حتى تبرد نوعاً فيضاف إليها البصل المخفوق قليلاً ويقلبان معا .
- ٣ - يوضع الباذنجان والصلصة والعصاج المضاف إليه الصنوبر في طبقات متبادلة ، على شرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الصلصة .
- ٤ - يرش السطح بالبقسماط وتقلع الزبد قطعاً صغيرة جداً وتوزع بنظام على السطح
- ٥ - يزوج في فرن متوسط حتى يحمر الوجه .

الباذنجان المشوى

- ١ - يفسل الباذنجان ويجفف ويترك صحيحاً ويوضع في صينية .
- ٢ - يزوج في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .
- ٣ - يقشر ويستعمل على حسب الصنف ، إما مع كامخ الطحينية أو بابا غنوج الخ .

## الباذنجان المشوى بالزيت والليمون

المقادير :

٢-٤ فصوص ثوم		كيلو باذنجان مشوى
مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)		ملح - قليل من الشطة الناعمة

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان المشوى ويقطع شرائح مستطيلة بنظام .
- ٢ - يذق الثوم ناعماً مع مقدار من الملح وتضاف إليه الشطة ويقلب الباذنجان بهذا الخليط ويرتب في الصحن .
- ٣ - تصب عليه الصلصة الفرنسية ويجعل بالمقدونس المفروى .

## البطاطس

البطاطس المسلوقة بقشره

- ١ - يحسن اختيار بطاطس متساوية في الحجم . يغسل البطاطس جيداً .
- ٢ - يوضع في ماء مغلي وملح إن كان البطاطس جديداً . وإلا فيوضع في ماء بارد وملح ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضجه ، يقدم أو يستعمل لأصناف عدة .

البطاطس المسلوقة بدون قشره

- ١ - يغسل البطاطس جيداً ويقشر ويغمر في الماء البارد لئلا يتغير لونه، وفي البطاطس القديم يمكن إضافه قليل من الخل لهذا الماء لأنه يساعد كثيراً على بياض لونه .
- ٢ - يسلق بالطريقة السابقة ويرفع من ماء السلق عند تمام نضجه .
- ٣ - يقدم أو يستعمل على حسب الرغبة .

سوتيه البطاطس (رقم ١)

ملعقة حلوة من مقدونس مفروى ناعم		٢-٣ كيلو بطاطس صغيرة
ملح - فلفل أبيض		ملعقة زبد .

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس الصغير الحجم ثم يسلق ، أو يترك بقشره ويسلق ويقشر .
  - ٢ - يسخن الزبد يقلب بها البطاطس ويتبل بالملح والفلفل ويرش بالمقدونس المفري
- سوتيه البطاطس (رقم ٢)

المقادير : مثل سوتيه البطاطس (رقم ١)

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع مكعبات  $1 \times 1$  سم .
  - ٢ - يسلق في ماء ملحي حتى يقرب من النضج ، يصفى من ماء السلق .
  - ٣ - يشوح في الزبد ويرش عليه المقدونس المفري والملح والفلفل .
- سوتيه البطاطس (رقم ٣)

المقادير : كالسابق بدون استعمال مقدونس .

### الطريقة :

- ١ - يقطع البطاطس المسلوقة الباردة حلقات متساوية مع المحافظة عليها من الكسر .
  - ٢ - يقدح قليل من السمن وتوضع فيه حلقات البطاطس ، وعندما يحمر سطحها السفلي تقاب ليحمر الوجه الآخر .
  - ٣ - ترفع على ورقة ليمتص السمن .
  - ٤ - تقدم ساخنة بمفردها أو مع أصناف أخرى وتجميل .
- بطاطس بيوريه

### المقادير :

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ٢ - ٣ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس ناعماً | ٢ - ملعقتان كبيرتان من لبن حليب |
| ملعقة زبد أو سمن                      | ملح وفلفل أبيض                  |

### الطريقة :

- ١ - يهرس البطاطس المسلوق بالالة الخاصة أو يمرر خلال منخل سلك .
- ٢ - يغلى اللبن مع الزبد أو السمن ، ويضاف إليه البطاطس المهروس والملح والفلفل الأبيض .
- ٣ - يقلب الخليط جيداً بملعقة خشب حتى يمتزج جيداً ويبيض لونه .
- ٤ - يقدم ساخناً كصنف ، أو مع أطباق أخرى .

بطاطس على الطريقة الإيرلندية

### المقادير :

١ - ١ كيلو بصل	١ كيلو لحم ضأن
كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل	كيلو بطاطس

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس والبصل ويقطع حلقات ثخينه نوعاً ، يدعك البصل بالملح والفلفل
  - ٢ - يقطع اللحم قطعاً منتظمة .
  - ٣ - يوضع اللحم والبصل والبطاطس في إناء على هيئة طبقات متبادلة .
  - ٤ - يصب السائل المتبلى بالملح والفلفل ويغطى الإناء .
  - ٥ - يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى ينضج مدة ساعة إلى ساعة ونصف
  - ٦ - يغرف ، مع ملاحظة وضع اللحم في الوسط وحواله البطاطس ، ويقدم ساخناً
- الطاجن البطاطس

المقادير : كمقادير البطاطس على الطريقة الإيرلندية السابقة .

### الطريقة :

- ١ - توضع جميع المقادير في طاجن على هيئة طبقات متبادلة كالسابق مع ملاحظة أن تكون الطبقة السطحية من البطاطس .

- ٢ - يغطى الطاجن ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ( ١ : ١ ١/٢ ساعة ) .
- ٣ - يرفع الغطاء بعد تمام النضج لكي يحمر الوجه .
- ٤ - يلف الطاجن بورقة مشرشرة الحافة ، أو بفوطه مطويه ويقدم للباندة وهو ساخن

### صينية البطاطس في الفرن

#### المقادير :

١ ١/٢ كيلو بطاطس - ١/٢ كيلو بصل	قليل من الثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
١/٢ كيلو لحم نخذ أو بيت كلاوى	٢ - ٣ ملاعق سمن ، ملح ، فلفل
من ١/٢ : ٣/٤ كيلو طاطم	١ : ١ ١/٢ كوب ماء أو خلاصة

#### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع حلقات غليظة نوعا ويترك في الماء والملح لحين الاستعمال
- ٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك جيداً بالملح والفلفل .
- ٣ - يصفي نصف مقدار الطاطم ويقشر النصف الآخر ويقطع حلقات .
- ٤ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً كبيرة نوعاً ويتبل بالملح والفلفل ويغرس فيه أنصاف فصوص الثوم في حالة استعمالها .
- ٥ - يوضع البطاطس والبصل في صيدية أو طاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها اللحم وعلى سطحها حلقات الطاطم .
- ٦ - تسقى بالطاطم المصفاة والسائل ويوضع على سطحها السمن .
- ٧ - تغطى ويزج في فرن متوسطة الحرارة ويرفع الغطاء قبل تمام النضج ، يرفع ساعة ليحمر الوجه .

### صينية البطاطس بالطيور

- كالسابقة ، وتستعمل بدل اللحم الطيور كالأوز والدجاج والبط الصغير .
- البطاطس المطمور ( المسكور ) بالبصلية

المقادير : كفاير المطمور (صفحة ٢٥٣) .

## الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر وتقطع الواحدة من ٤ - ٨ أقسام على حسب حجم البطاطس - يوضع في ماء بارد وملح .
  - ٢ - يجفف البطاطس ويحمر تحميراً خفيفاً أو يترك بدون تحمير .
  - ٣ - تعمل البصلية كالسابق ( صفحة ٢٥٣ ) ويترك على النار الهادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
  - ٤ - يضاف إليها البطاطس ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ### مسقعة البطاطس

القارير والطريقة : كمقادير وطريقة مسقعة القرع ( صفحة ٢٧٦ ) .

## البطاطس بالدمعة

القارير : كمقادير البازل بالدمعة ( صفحة ٢٦١ )

## الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر فصوصاً ويترك في ماء وملح مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .
  - ٢ - تحمر البطاطس في مقدار من السمن ويرفع
  - ٣ - تعمل الدمعة كما في البازل ( صفحة ٢٦١ ) ويترك على النار الهادئة حتى يقرب اللحم من النضج
  - ٤ - يضاف البطاطس ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج البطاطس
- ### البطاطس المحمر بالطريقة البسيطة

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع رقيقاً ويقطع على حسب الرغبة وينقع في الماء البارد والملح مدة لا تقل عن ربع ساعة
- ٢ - يرفع من ماء النقع ويجفف تماماً
- ٣ - يقدح السمن جيداً حتى يتصاعد منه دخان كثيف ثم يحمر فيه البطاطس ، ويلاحظ تقلبيه وعدم وضع كمية كبيرة منه في وقت واحد

- ٤ - يرفع من السمن ويصني جيداً ثم يوضع على ورقة لامتناس ما تبقى من السمن  
٥ - يقدم بمفرده أو مع أصناف أخرى كثيرة

### البطاطس المحمر الصحيح

- ١ - يغسل البطاطس الصغير الحجم ويسلق حتى يقرب من النضج ، ثم تقشر وهو ساخن

- ٢ - يقدح قليل من السمن ويحمر فيه البطاطس

- ٣ - يرفع ويصني من السمن ويرش بالملح والفلفل ويقدم ساخناً  
البطاطس المحمر ( في السمن الغزير أو الزيت )

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع وهو نى على أشكال مختلفة  
( أولاً ) يقطع مستديرات رفيعة جداً تسمى Chips

- ( ثانياً ) يقطع كعبدان الكبريت طول ٤ : ٥ سم وعرض ١ : ٢ سم تسمى Straws  
( ثالثاً ) تقطع الواحدة نصفين طولاً ، ثم يؤخذ كل نصف ويقطع اشراخ تماثل

### فصوص البرتقال وتسمى Orange Quarters

- ( رابعاً ) يقطع كالشريط ، وذلك بتقطيع البطاطس حلقات ثخانتها قيراط أو أقل  
وتؤخذ الحلقات ويقطع حولها فتكون أجزاء ملتفة بعضها حول بعض تعرف

### بالشريط Ribbons

- ( خامساً ) تقطع باستعمال المقاطع الخاصة على أشكال متنوعة

- ٢ - يقطع البطاطس باحدى الطرق السالفة الذكر ثم تنقع فى الماء البارد والملح ثم ينزع  
منه قبل التحمير مباشرة وتجفف

### طريقة التحمير :

- ١ - توضع كمية متوسطة من قطع البطاطس فى سقطة التحمير ثم تقلى فى السمن الغزير  
ويجب أن يكون حاراً ويعرف ذلك بتصاعد دخان كثيف نوعاً

- ٢ - يهز السقطة فى أثناء التحمير حتى تتفرق القطع بعضها عن بعض ، ويرفع عندما  
تنضج القطع بشرط ألا تحمر وتوضع على ورقة

- ٣ - تتمم باقى القطع بنفس الطريقة



- ٤ - يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه في المبدأ وتوضع جميع القطع في السقط ثم تغمر في السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر .
- ٥ - تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب .

## كفتة البطاطس

المقادير :

٣ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
١ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - يسيح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيداً .
- ٢ - ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .
- ٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٤ - يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو في الوسط .
- ٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .
- ٦ - تقدم ساخنة وتجميل بالمقدونس .

## كروكيت ( كرت ) البطاطس

المقادير : كما في كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة كما في كفتة البطاطس .
- ٢ - تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقبائل من الدقيق .
- ٣ - تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .
- ٤ - توضع في وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

- ٤ - يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه في المبدأ وتوضع جميع القطع في السقط ثم تغمر في السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر .  
٥ - تصنى من السمن وتقدم حسب الطلب .

## كفتة البطاطس

المقادير :

٢ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
١ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - يسبح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيداً .
- ٢ - ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .
- ٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٤ - يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو في الوسط .
- ٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .
- ٦ - تقدم ساخنة وتجميل بالمقدونس .

## كروكيت ( كرت ) البطاطس

المقادير : كما في كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة كما في كفتة البطاطس .
- ٢ - تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقليل من الدقيق .
- ٣ - تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .
- ٤ - توضع في وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

٥ - ترص بنظام في الصحن وتقدم ساخنة ، وقد تقدم معها صلصة الطاطم (ص ٩٨).  
ضلع البطاطس

المقادير : كما في كروكيت البطاطس

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة وتوضع على طبق مدهون سمنا ويترك حتى يبرد .
- ٢ - تقطع من ٨ - ١٠ قطع وتشكل على هيئة كستليتة ويوضع بالطرف المدب لكل قطعة مكرونة تمثل عظمة الضلع .
- ٣ - تغطى مرتين بالبيض والبقسماط ثم تحمر تحميراً غزيراً .
- ٤ - ترص في صحن بنظام وتقدم ساخنة ومعه صلصة الطاطم (ص ٩٨).  
رستو البطاطس

- ١ - تلتخب وحدات البطاطس الصغيرة - تغسل وتغشّر وتوضع في ماء بارد وملح ، وإما أن تترك نيئة أو تسلق .
- ٢ - تجفف جيداً وتوضع في صينية بها قليل من السمن وزج في فرن حار نوعاً
- ٣ - يفتح الفرن ما بين وقت وآخر ويغطى البطاطس بالسمن الذي بالصيدية .
- ٤ - تترك حتى تنضج حوالي ساعة إن كانت نيئة و١ ساعة إن كانت نصف سلق .
- ٩ - تقدم مع رستو اللحم والطيور الخ .

البطاطس في الفرن

- ١ - يحسن اختيار البطاطس الكبيرة لهذا الغرض .
- ٢ - يغسل جيداً وتغرم قليلاً بالشوكة .
- ٣ - تطهى في فرن حار حتى تنضج ( من  $\frac{1}{2}$  - ١ ساعة على حسب نوع البطاطس ) ،

طرق تقديم :

- ( أولاً ) يقدم البطاطس ساخناً بقشرة على فوطة مطوية ويقدم معه الزبد على حدة
- ( ثانياً ) ١ - تشق الواحد نصفين ويخلّى من الداخل باحتراس بملعقة صغيرة .
- ٢ - يهرس البطاطس المستخرج ويتبل بالملح والفلفل وحبثور الجبنة الرومي وقليل من اللبن أو السكرية .

- ٣ - يملأ الفراغ ثانية بالخليط السابق ويرش السطح بقليل من مسحوق الجبنة الرومي ويقطع الزيت قطعاً صغيرة ويوزع على السطح .
  - ٤ - يزرع في فرن حار ليحمر الوجه ويقدم ساخناً .
  - ١ - يقطع جزء أشبه بالغطاء بشرط أن يظل ملتصقاً .
  - ٢ - يخلى الداخل باحتراس كالسابق .
  - ٣ - يتبل البطاطس المستخرج بالملح ويعجن بالزبد والسكرينة أو اللبن ويضاف إليه قليل من المقدونس المفري .
  - ٤ - يملأ فراغ البطاطس بالخليط ويغطى بالغطاء .
  - ٥ - يزرع في فرن هادئ لإعادة تسخينه .
- بوريه فريال

مقادير :

٢ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس	ملعقة كبيرة زبد	ملح فلفل أبيض
مهما جداً	مح (صفار) ٣ بيضات	بيض للتليق

طريقة :

- ١ - يهرس البطاطس جيداً جداً .
- ٢ - يسيح الزيت ويضاف إليه البطاطس ويقلب جيداً على نار هادئة حتى تتكون المعجينة .
- ٣ - يرفع من النار ويقلب بالملح والفلفل .
- ٤ - يخفق صفار البيض جيداً بقليل من الملح والفلفل ثم يضاف البطاطس .
- ٥ - يقلب الخليط جيداً ليتزوج به صفار البيض تماماً .
- ٦ - يوضع في كيس ذي بلبلة منقوشة مثل بلبلة الشكلمة .
- ٧ - تدهن صينية بالزبد الدافئ وترش بقليل من مسحوق الأرز الناعم .
- ٨ - يضغط البطاطس من الكيس على هيئة وردة متوسطة مثل الشكلمة ، ويمكن وضع نصف فستقة بوسط كل .
- ٩ - يدهن الورد بالبيض المخفوق قليلاً .
- ١٠ - تجفف في فرن متوسط مدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .

١١ - يقدم في الحال : إما على حدة أو مع أطباق اللحم .

صينية البطاطس الممبوك ( البيوريه ) بالعصاج

المقادير :

٢ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس	مح ( صفار ) ٢ - ٣ بيضات
ملعقة كبيرة سمن	١ كيلو عصاج ويمكن إضافة الصنوبر إليه
ملح وفلفل	٢ ملعقتان بقسماط ناعم

الطريقة :

- ١ - يعمل البطاطس ممبوك (بيورية) كالسابق (ص ٢٨٢) مع إضافة مح (صفار) البيض .
- ٢ - تدهن الصينية بالسمن وترش جيداً بطبقة من البقسماط الناعم .
- ٣ - يوضع نصف مقدار البطاطس في الصينية على هيئة طبقة متساوية تماماً .
- ٤ - يوضع العصاج فوق هذه الطبقة ويضغط عليه قليلاً باليد .
- ٥ - يغطى العصاج بالنصف الباقي من البطاطس ويساوى السطح جيداً .
- ٦ - يدهن السطح بالبيض وترج الصينية في فرن متوسطة حتى يتورد اللون .
- ٧ - يقلب ويقدم صحيحاً إذا كانت الصينية المستعملة صغيرة ومستديرة أو يقطع ويرتب في الصحن ويجمل بالمقدونس .

## الإسفاناخ

### الأسفاناخ المسلوق

- ١ - يغسل الأسفاناخ عدة مرات بالماء البارد .
- ٢ - يقطع الورق ويسلق في قليل من الماء المغلي وملح مع إضافة ذرة من يكرينات الصوديوم ويترك حتى ينضج .
- ٣ - يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الطلب .

## الأسفاناخ المسلوق بالخلصة

المقادير :

كيلو أسفاناخ		بصلة صحيحة متوسطة
من ١ كوب خلصة طيور (ص ٣٤)		ملعقة زبد ويمكن الاستغناء عنها
ملح وفلفل		

الطريقة :

- ١ - يغسل الأسفاناخ جيداً عدة مرات ثم يقطع غليظاً .
- ٢ - يوضع في إناء وتضاف إليه الخلصة والبصلة وقطعة الزبد ، إذا أريد استعمالها .
- ٣ - يرفع الإناء على النار ويترك حتى ينضج .

### الأسفاناخ بالزيت والليمون

- ١ - يسلق الأسفاناخ كالسابق ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد .
  - ٢ - يفرى غليظاً بالسكين .
  - ٣ - يعمل مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) لكل كيلو من الأسفاناخ وتضاف الصلصة للأسفاناخ قبل التقديم مباشرة .
  - ٤ - يحمل الصحن بالبيض المسلوق المقطع أرباعاً أو حلقات .
- الأسفاناخ بالصلصة البيضاء والجبن

المقادير :

كيلو أسفاناخ		كوب لبن		ملعقة بقسماط ناعم ( لتغطية
ملعقة كبيرة زبد		ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور		السطح )
ملعقة كبيرة دقيق		ملعقة حلو زبد		قليل من الملح والفلفل الأبيض

الطريقة :

- ١ - يسلق الأسفاناخ كما في سلق الأسفاناخ ( صفحة ٢٩٠ ) .
- ٢ - تصفى جيداً من ماء السلق ويفرى على اللوح بسكين .

- ٣ - يرضع في صحن فرن مدهون .
  - ٤ - تعمل صلصة بيضاء من الزيت والدقيق واللبن ( ص ٦٤ ) ، ويضاف إليها الجبن الرومي ثم تقبل .
  - ٥ - تصب الصلصة على السطح ويرش وجهها بالبقساط ويوزع مقدار الزيت على السطح بعد تقطيعها قطعاً صغيرة .
  - ٦ - يزوج في فرن حار حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً .
- الأسفاناخ بالجبن الرومي

#### المقادير :

- كيلو أسفاناخ مسلووق ( صفحة ٢٩٠ ) | ٢ ½ ملعقة كبيرة زيت  
٣ - ٤ ملاعق جبن كبيرة رومي مبشور أو بارميزان

#### الطريقة :

- ١ - يسلق الأسفاناخ كما في السلق ( صفحة ٢٩٠ ) ، ثم يصفى جيداً من ماء السلق ويفرى بالماكينه أو يصفى من منخل .
  - ٢ - يضاف إليه مقدار ٢ ملعقة من الزيت ويقلب على نار هادئة .
  - ٣ - يضاف إليه الجبن الرومي مع الاحتفاظ بمقدار ملعقة كبيرة للوجه .
  - ٤ - يتبل بالملح والفلفل ويوضع في صحن فرن مدهون ويرش وجهه بالجبن المبشور .
  - ٥ - يوزع على السطح مقدار ½ ملعقة من الزيت مقطعة قطعاً صغيرة جداً .
  - ٦ - يزوج في فرن حار حتى يحمر الوجه .
- الأسفاناخ بصلصة الجبن

#### المقادير :

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ١-٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور | كيلو من أسفاناخ مقطوع ومسلووق |
| ملعقة حلوزبد                   | ١ ½ كوب صلصة جبن ( صفحة ٦٦ )  |
| ليمون لتجميل الوجه             | ملعقة كبيرة من بقساط أبيض     |

### الطريقة:

- ١ - يصنى الأسفاناخ تماماً من ماء السلق .
- ٢ - يوضع فى الصحن المدهون الأسفاناخ وصلصة الجبن فى طبقات متبادلة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة ، يحتفظ بحوالى  $\frac{1}{4}$  مقدار الأسفاناخ لزركشة السطح .
- ٣ - يرش السطح بالجبن الروى ثم بالقسماط و قة طمع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع على السطح
- ٤ - يزع الصحن فى فرن حار حتى يحمر الوجه .
- ٥ - ينزع من الفرن ويحمل الوجه بأكوام من الأسفاناخ المسلوق وحلقات الليمون بيوريه الأسفاناخ

### المقادير:

كيلو من أسفاناخ	ملعقة كبيرة دقيق	ماح - فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سمن	من $\frac{1}{4}$ : ١ كوب لبن	مثلثات خبز محمر (للتجميل)

### الطريقة:

- ١ - يجهز الأسفاناخ وتسلق كما فى الأسفاناخ المسلوق (صفحة ٢٩٠) .
  - ٢ - يصنى من ماء السلق ويفرى ناعماً بالسكين أو يمرر خلال منخل .
  - ٣ - تعمل صلصة بيضاء مخينة بالدقيق والزبد ومقدار  $\frac{1}{4}$  كوب لبن (ص ٦٤) .
  - ٤ - تصاف الصلصة للأسفاناخ ويغلى على النار مدة ٣ دقائق .
  - ٥ - يتبل جيداً ويضاف إليه قليل من اللبن حتى يصير قوامه متوسطاً .
  - ٦ - يوضع فى صحن ويحمل بمثلثات الخبز المحمر .
- الأسفاناخ (المكهور) رقم ١

### المقادير:

١ كيلو أسفاناخ	$\frac{1}{4}$ رأس ثوم	ملعقة كبيرة من أرز أو ٢ ملستنا
$\frac{1}{4}$ كيلو لحم	كوب سائل (ماء أو خلاصة)	حصص جاف
٢ حزم ثان شبت	من $\frac{1}{4}$ : $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم	بصلة ٢ : ٣ ملاعق سمن



### الطريقة :

- ١ - يغسل الأسفاناخ والشبت جيداً ويقطع غليظاً ويغسل ثانياً .
- ٢ - تعمل البصلية كما في المكورة بالبصلية ( صفحة ٢٥٣ ) مع إضافة الحصى إليها في حالة استعماله .
- ٣ - يضاف إليها الأسفاناخ والشبت قبل إضافة السائل ويرفع على نار هادئة مع التقليب مابين وقت وآخر .
- ٤ - يضاف مقدار من السائل كلما احتاج الأمر ، ويترك على النار الهادئة حتى يقرب من النضج .
- ٥ - يضاف الأرز المغسول في حالة استعماله ويترك حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف الثوم إما مع البصلية بعد تحمير البصلة أو يضاف نياً مع الأسفاناخ

الأسفاناخ المطبور ( المكور ) رقم ٢

- ١ - يعمل الأسفاناخ كما في ( المكور ) رقم ١ ( ص ٢٩٤ ) .
- ٢ - تعمل الثقيلة من ملعقة سمن كبيرة ، ١ رأس ثوم مفري ، ملعقة حلوكسبرة ناعمة ، وتضاف للأسفاناخ بعد رفعه من فوق النار .

قالب الأسفاناخ بالبيض

### المقادير :

كيلو أسفاناخ مكور ( صفحة ٢٩٣ )	ملعقة سمن
٣ - ٤ بيضات	ملح ، فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - يعمل الأسفاناخ ( المكور ) باستعمال اللحم المفري .
- ٢ - يخفق البيض قليلاً ويضاف إليه الملح والفلفل .
- ٣ - يقدح السمن في دقبة أو قالب ويدهن به الجدران تماماً ثم يصنى الباقي .
- ٤ - يصب البيض في الدقبة ويحرك بنظام لتغطية قاعها وجدرانها .

- ٥ - يصنى الأسفاناخ قليلا من سائله ويوضع بداخل الدقية .
- ٦ - توضع الدقية على نار هادئة جدا أو في الفرن مدة ٥ - ١٠ دقائق ، مع تحريكها ما بين وقت وآخر لتحمير طبقة البيض .
- ٧ - تترك لتهدأ قليلا وتقلب في صحن وتقدم ساخنة .

### دقية الأسفاناخ

المقادير : كما في ( المكمرور ) صفحة ٢٩٣ باستعمال اللحم المفري .

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الأسفاناخ جيدا ثم يزال الجذر فقط ويترك الأسفاناخ صحيحا .
- ٢ - يشوح الأسفاناخ في السمن ويرفع ، يعمل العصاج بالطاطم ( ص ١٤٩ ) .
- ٣ - توضع طبقة من العصاج وأخرى من الأسفاناخ في صحن ، أو دقية ويضاف إليها الماء أو الخلاصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ - تقلب الدقية في صحن أو يقدم الأسفاناخ في صحن فرن .

### دقية رؤوس الأسفاناخ

المقادير والطريقة : كما في دقية الأسفاناخ ( صفحة ٢٩٥ ) باستعمال رؤوس الأسفاناخ ، وذلك بتقطيعها من جهة الرأس لطول ٥ - ٦ سم وتنظيفها جيدا وغسلها بالماء البارد ثم نقعها في ماء بارد وملح مدة ١٥ دقيقة .

### أقراص الأسفاناخ

#### المقادير :

سمن للتحمير	٢ ملعقة كبيرة	كيلو أسفاناخ مسلووق ومفري
كوب صلصة طاطم	٣ بيضات كاملة	٢ ملعقة زبد
( صفحة ٩٨ ) للتقديم	٣ ثلاث بيضات	١/٢ كوب صلصة بيضاء مخففة
	ملح وفلفل أبيض	سدا ( صفحة ٦٤ )

### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل وبقية المقادير ، ويقلب الجميع جيدا .
  - ٢ - يقدج السمن ويؤخذ مقدار فجان قهوة من الخليط ويصب في السمن المقدوح وعندما يحمر السطح السفلي يقبل ليحمر الوجه الآخر .
  - ٣ - تكرر العملية حتى ينتهي المقدار .
  - ٤ - يرص في صحن ويحمل بالقدونس - يقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم .
- قوالب الأسفاناخ

### المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق ( ص ٢٩٠ )	ح ( صفار ) ٣ بيضات
بيضتان كاملتان	ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل

### الطريقة :

- ١ - يصن الأسفاناخ المسلوق بمنخل .
- ٢ - يضاف الزبد والبيض المخفوق والملح والفلفل ويمزج الخليط جيدا .
- ٣ - تدهن قوالب صغيرة بالسمن ويصب فيها الخليط .
- ٤ - يغطى وجه القوالب بورقة مدهونة وتطهى على البخار مدة ٤ دقيقة ، أو تطهى في الفرن بوضعها في صينية بها ماء مدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة .
- ٥ - تترك لتهدأ حرارتها قليلا ، ثم تقلى في صحن .

### قالب الأسفاناخ

المقادير : كمقادير أقراص الأسفاناخ ( صفحة ٢٩٥ )

### الطريقة :

- ١ - يعمل الخليط كالسابق .
- ٢ - يقدح مقدار ملعقة سمن في قالب أو دقية ويدهن به الجدران بسرعة .
- ٣ - يصب الخليط في القالب أو الدقية ، يزج في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة .
- ٤ - يترك ليهدا قليلا ثم يقلى في صحن .

## أسفاناخ بالبيض

المقادير : كيلو أسفاناخ بيورية ( صفحة ٢٩٢ ) | ملح - فلفل أبيض  
من ٤ - ٦ بيضات مسلوقة بدون قشر

الطريقة :

- ١ - يعمل الأسفاناخ الممهوك ( البيورية ) ويوضع في صحن فرن مدهون .
- ٢ - يسلق البيض بدون قشر واحدة فواحدة ( صفحة ٤١٩ ) ويرفع ويوضع باحتراس فوق الأسفاناخ ، يرش البيض بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يعاد تسخين الطبق في فرن هادىء مدة ٥ دقائق ويقدم تواء .

## الخبازى

### الخبازى المطهى

المقادير :

١ كيلو لحم	١ رأس ثوم مفرى	لتقلية
١ كيلو خبازى	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	
٢ حزمة سلق	٢ ملحقة سم	
ملح وفلفل	٢ حزمة شبت	
٢ ملحقة كبرتان من أرز	حزمة كسبرة خضراء	
		وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - تقطف الخبازى وكذا السلق ، ثم تغسل مرارا وتسلق في قليل من الماء .
- ٢ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً متوسطة ثم تسلق مع بصلة ، وقبل تمام النضج يضاف الارز المغسول ويترك حتى ينضج .
- ٣ - تصفى الخبازى ويفرى الشبت والكسبرة الخضراء ( في حالة استعمالها ) وتضاف للبرق وتبلى بالملح والفلفل ، وتغلى مدة ٥ دقائق .
- ٤ - تزرع من على النار ، وتعمل التقلية بالثوم والسمن والكسبرة وتضاف للخبازى

## الخبازى البورانى

### المقادير :

لعمل التقليبة	ملح - فلفل - ٢ ملعقة من	كيلو خبازى - بصلة مفرية
	١ رأس ثوم مفرى ملعقة حلو من كسرة ناعمة ملعقة كبيرة من سم	١ كيلو لحم مفرى غليظا ٢ ملعقة حصص جاف مدشوش قليل من البهريز أو الماء

### الطريقة :

- ١ - تقطع الخبازى وتفصل جيدا وتجفف ، ثم تحمر فى السمن وترفع .
- ٢ - يحمر البصل فى السمن المتخلف . ثم يغطى بالبهريز أو الماء ويترك حتى يغلى .
- ٤ - تضاف الخبازى وتترك حتى النضج .
- ٥ - يرفع من على النار وتعمل التقليبة بالكسرة والثوم والسمن وتضاف للخبازى

## طهى الملوخية

### الملوخية ( رقم ١ )

### المقادير :

لعمل التقليبة	عدد ١ من الطاطم الكبيرة وكثيرا ما يستغنى عنها	كيلو ملوخية طيور أو أرانب أو ١ كيلو لحم بصلة مدعوكه بالملح والفلفل أو صحيحة ملح - فلفل
	ملعقة حلو من كسرة ناعمة ١ رأس ثوم مفرى ٢ ملعقة سم	

### الطريقة :

### تحضير الملوخية :

- ١ - تفصل الملوخية عدة مرات ؛ ثم تقطع الأوراق وتفصل ثانيا
- ٢ - تصفى من الماء وتفرّد على المنضدة أو منخل أو لوس حتى تجف .

٣ - تفري بالمخرطة ناعماً وتغطي لحين الاستعمال .

#### عمل الملوخية :

١ - تجهز الأرانب أو الطيور الأخرى إذا استعملت ، أما اللحم فيقطع قطعاً متوسطة

٢ - يسلق في مقدار من ١ ½ - ٢ لتر ماء وتضاف البصلة والملح والطاطم إذا استعملت وتترك حتى ينضج .

٣ - تصفى بمنخل ، ثم تنبل وقد يترك بها اللحم أو يقدم على حدة على حسب الطلب

#### عمل الملوخية :

١ - يغلى المرق وتضاف الملوخية وتقلب جيداً حتى تفكك ، ثم تترك حتى تغلى غلوتين بدون غطاء وتنزع على النار .

٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

#### الملوخية ( رقم ٢ )

المقادير : كالسابقة ( صفحة ٢٩٨ ) .

#### الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة والملوخية بالطريقة السابقة .

٢ - تعمل التقلية وتضاف للمرق وتغلى على النار مدة ٥ دقائق .

٣ - تصاف الملوخية مع التقلية الجيدة وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .

#### الملوخية ( رقم ٣ )

المقادير : كالسابقة ( صفحة ٢٩٨ ) .

#### الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة وكذا الملوخية بالطريقة السابقة .

٢ - يذق الثوم والكسبرة دقاً جيداً ، ويضاف نصفه للمرق وينلى جيداً حتى ينضج الثوم .

- ٣ - تصاف الملوخية وتقلب جيداً ، ثم تغلى غلوتين وترفع من فوق النار .
- ٤ - تعمل التقلية بباقي الثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

### الملوخية ( رقم ٤ )

المقادير : كالمقادير السابقة ( صفحة ٢٩٨ ) ويستغنى عن الكسبرة .

الطريقة : تتبع إحدى الطرق السابقة مع عدم استعمال الكسبرة .

### الملوخية المحلوقة

المقادير : كالمقادير السابقة ( ص ٢٩٨ ) وكثيراً ما يستغنى عن استعمال الكسبرة .

الطريقة : كالسابقة ، غير أن تحضير الملوخية يخالف وهو كالاتي :

- ١ - تغسل وتقطف الأوراق وتجفف نوعاً .
- ٢ - تجمع بعض الأوراق في اليد وتحتق ربيعاً بسكين حاد على هيئة خيوط رقيقة جداً ولا تخرط .
- ٣ - تطهى الملوخية بإحدى الطرق السابقة .

### الملوخية بالفول النابت

### المقادير :

الكمية	بصلة صغيرة - ملح وفلفل	١/٢ قدح فول نابت . ١ كيلو ملوخية
	ملعقة حلو من كسبرة مدقوقة	مصطكي وجبان
	ملعقة زيت فرنساوى . ثوم	ملعقة زيت فرنساوى

### الطريقة :

- ١ - تعمل حساء الفول النابت ( صفحة ٤٤ ) .
- ٢ - تحضر الملوخية وتخرط أو تحتق كما سبق .
- ٣ - يصفى الفول ويترك صحيحاً ويقدم كالكامنخ ( السلاطة ) بعد إضافة مقدار من الزيت والليمون ، أما الخلاصة فتعمل بها الملوخية .

٤ - تضاف الملوخية للحساء مع التقليب الجيد وتترك على النار تغلو غلوتين بدون غطاء ثم ترفع من على النار .  
يدق الثوم والكسبرة ويحمر في الزيت ثم تضاف التقلية للملوخية ويحكم غطائوها .  
الملوخية البوراني ( رقم ١ )

المقادير :

ملعقة كبيرة من حصص مدشوش	كيلو ملوخية - بصلة مفرية
ملح - فلفل - لث بهريز	١/٢ كيلو لحم مفري غليظاً أو قطع طير

التقاية : ملعقة كبيرة ناعمة - ١/٢ رأس ثوم - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن .

الطريقة :

- ١ - تغسل الملوخية وتغطف الأوراق وتجفف جيداً ،
- ٢ - تحمر في السمن على نار متوسطة مع الاحتفاظ بلونها الأخضر ، ثم ترفع من السمن وتوضع في مصفاة .
- ٣ - يحمر البصل ثمعيراً خفيفاً ؛ ثم يضاف اللحم ويقلب على النار مدة ١٠ دقائق
- ٤ - يغسل الحصص ويضاف اللحم وكذا الخلاصة أو الماء ويقل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
- ٩ - تضاف الملوخية المحمرة وتغلى على النار ١٥ - ٢٠ دقيقة . يرفع الإناء من فوق النار .
- ٦ - تعمل التقلية وتضاف للملوخية .

الملوخية البوراني ( رقم ٢ )

المقادير : كالسابقة ( صفحة ٣٠١ )

الطريقة :

- ١ - تجهز الملوخية كالسابقة ثم تسحق جيداً .
- ٢ - تحضر الخلطة السابقة وتضاف الملوخية وتغلى مدة ١٠ دقائق ثم تضاف التقلية



## الملوخية البوراني (رقم ٣)

المقادير : كالسابقة ( ص ٣٠١ )

الطريقة :

- ١ - تحضر الملوخية وتجهز ثم يحمر نصف المقدار ويفرى غليظاً
  - ٢ - يفرى النصف الآخر فرياً ناعماً .
  - ٣ - تطهى الحلقة ويضاف إليها الملوخية المحمرة المزوجة بالملوخية الخضراء المقوية وتغلى على النار مدة ٦ - ١٠ دقائق . تعمل التقلية وتضاف للملوخية .
- الملوخية بالسك

المقادير :

كيلو ملوخية	بصلة مفرية ناعماً - لتر ماء	١ رأس ثوم معرى ناعماً
من ١ - كيلو سمك	ملء ملعقة شاي من	٣ ملاعق زيت
( وأفضلها سمك الشيلان )	كبيرة ناعمة	ملح . فلفل . بهارات

١ الطريقة :

- ١ - تغسل الملوخية وتقطب ، وإما تحفرط أو تخلق باليد .
- ٢ - ينظف السمك ويقطع جزلاً ويقل بالملح والفلفل .
- ٣ - يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها فيضاف إليها الثوم والكسبرة ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم .
- ٤ - يضاف مقدار لتر ماء ويترك حتى يغلى فيضاف السمك وتهدأ النار ويترك حتى ينضج .
- ٥ - ينشل السمك ( ويقدم بمفرده بعد تجميله بالمقدونس ) أما الخلاصة فتستعمل لعمل الملوخية .
- ٦ - تضاف الملوخية المجهزة للمرق مع التقليل الجيد وتترك على النار حتى تغلظ غلوتين بدون غطاء ، ثم تنزع من النار .

## الملوخية الجافة

المقادير :

كوب ملوخية جافة ناعمة	١ ٢ رأس ثوم مفرى ناعماً جداً
لتر مرق طيور أو لحم	٢ ملعقتان سمن
٢ حزمتان سلق	ملعقة كبيرة ، ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة :

- ١ - يغسل السلق جيداً ثم تقطف أوراقه ويحلق بالسكين رفيعاً أو يخرط بالمخرطة .
  - ٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة في حالة إستعمالها ، ثم يضاف إليها المرق ويترك على النار حتى يغلى .
  - ٣ - يضاف السلق ويترك حتى يغلى فيه مدة ٥ دقائق .
  - ٤ - تضاف الملوخية مع التقليب الجيد وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .
- فتة الملوخية

المقادير :

رغيف كبير من خبز	فنجان أرز مفلفل	٢ ملعقتان سمن
مقدود مقطّع	٣ - ٤ فناجين ملوخية مطهية	١ ٢ رأس ثوم مفرى

الطريقة :

- ١ - تضاف الملوخية للخبز المقدود ويقلب بخفة ويغلى الإناء ويترك حتى يلين الخبز .
- ٢ - توضع الفتة والأرز في طبقات متبادلة على أن تكون الطبقة السطحية من الأرز .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه الثوم ويرش على السطح . وتقدم ساخنة .

## الفلفل الأخضر

الفلفل الحلو المسلوق

- ١ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح -- يساق فيه الفلفل المفصول .

٢ - يصنى من السلق ويستعمل للغرض المطلوب .

فلفل بالصلصة الفرنسية

المقادير : ١ - كيلو فلفل مسلووق ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) ، ملعقة  
حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة : يرفع الفلفل من ماء السلق وينزع منه القشرة الرفيعة الخارجية مع الاحتفاظ  
بشكله ، وكذا ينزع العنق : يتبل فى الصلصة الفرنسية - يرتب فى صحن ويحمل  
بالمقدونس المفرى .

فلفل مقلّى

المقادير : كيلو فلفل أخضر ، ١/٢ رأس ثوم مفرى ، زيت للتحمير ، ٣ ملاعق كبيرة خل

الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل ويجفف ويشق من الجنب قليلا ويملح .
- ٢ - يقدح الزيت ويحمر فيه الفلفل ، وتوزع منه القشرة الخارجية والعنق .
- ٣ - يحمر الثوم فى قليل من الزيت ويضاف اليه الخل والملح ويغلى مدة ٣ دقائق .
- ٤ - يرتب الفلفل فى صحن ويتبل بالخل والثوم ويقدم بارداً .

الكرات أبو شوشة

الكرات أبو شوشة بالصلصة البيضاء.

المقادير :

٣ كيلو كرات	١ ١/٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل أبيض	أو ١ ١/٢ كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦)

المقادير :

- ١ - يقشر الكرات ويقطع قطعاً متساوية من جهة الرأس ( الجزء الأبيض فقط ) .

- ٢ - يغسل بالماء البارد ثم يسلق في الماء المغلى المضاف اليه الملح .
- ٣ - يصفى من ماء السلق ويرص في صحن ويغطى بالصلصة ، ثم يحمل بالمقدونس ويقدم أو يوضع في صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد الصغيرة على السطح ويرج في فرن حار ليحمر الوجه .

### دقية الكراث أبو شوشة (رقم ١)

المقادير : كقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤)

الطريقة :

- ١ - يجهز الكراث بالطريقة السابقة . ويشوح في السمن ويرفع .
- ٢ - يعمل العصاج بالطاطم (صفحة ١٤٩) .
- ٣ - يرص الكراث والعصاج بالطاطم في دقية أو صحن فرن ويضاف اليه الماء .
- ٤ - يرج في فرن هادى أو يوضع على نار هادئة حتى ينضج .

### دقية الكراث أبو شوشة (رقم ٢)

المقادير : كقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤) .

الطريقة :

- ١ - يجهز الكراث بالطريقة السابقة ويسلق مدة ٥ دقائق .
- ٢ - يصفى من ماء السلق ثم يغلى جزء من قلب كل قطعة .
- ٣ - يحشى الفراغ بالعصاج وترص القطع في دقية أو طبق فرن .
- ٤ - يضاف الماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى ينضج أو يوضع في الفرن .

### الكراث أبو شوشة بالدمعة

المقادير : كقادير البازلاء بالدمعة (صفحة ٢٦١)

الطريقة :

- ١ - يجهز الكراث ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متوسط .

- ٢ — يسلق الكراث نصف سلق في ماء مغلى وملح .
- ٣ — تعمل الدمعة (صفحة ٩٩) وتترك على نار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج .
- ٤ — يوضع الكراث في الدمعة ويترك حتى ينضج .

## الكرفس

### كرفس مسلق

- ١ — يختار الكرفس الأبيض المعروف بالكرفس الفرنسى .
- ٢ — يقشر ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متساوية ويوضع في ماء بارد وعصير ليمون لحين استعماله .
- ٣ — يسلق الكرفس في ماء مغلى مضاف اليه عصير الليمون والملح .
- ٤ — يصفى من ماء السلق ويقدم ساخناً مع الزبد أو الخبز المقدد (التوست) بالزبد .

## الكرفس بالصلصة البيضاء

المقادير : ٣ رأس كرفس مسلق - كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) - قليل من المقدونس المفروى .

### الطريقة :

- ١ — يقطع الكرفس قطعاً متوسطة بالطول ويرص في صحن ويغطى بالصلصة البيضاء .
- ٢ — يجهز المقدونس ويقدم ساخناً : أو يعمل كالآتي : يوضع في صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح يزج في فرن حار ليحمر الوجه .

## الكرفس بصلصة الجبن

### المقادير :

٣ رأس كرفس مسلق ، ملحقة حلوزبد		ملحقة كبيرة من جبن رومى مبشور
كوب صلصة الجبن الرومى (ص ٦٦)		د د د بقسماط ناعم

الطريقة :

- ١ - يقطع الكرفس بالطول قطعاً مناسبة .
- ٢ - ترص في صحن فرن في طبقات وبين كل طبقتين قليل من الجبن المبشور .
- ٣ - يغطى بصحافة الجبن ويرش السطح بالبقساط وتوزع قطع الزبد على السطح .
- ٤ - يزرع في فرن حار ليحمر الوجه .

القلقاس

القلقاس بالسلق أو بالحضرة ( رقم ١ )

المقادير :  $1\frac{1}{2}$  كيلو قلقاس ، بصلة ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم ، ماء ، ملح وقلقل ، ٢ - مملعتا سمين ،  
حزمتان من سلق أو قرصان من الحضرة ، رأس ثوم للحضرة .

الطريقة :

- ١ - يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويتقع في الماء الدافئ لأطول مدة ممكنة ( كي  
تزول المادة المخاطية ) ، ثم يدعك جيداً ويشطف بالماء والليمون .
- ٢ - يسلق اللحم مع البصل نصف سلق ، وينزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر ، ثم  
يضاف القلقاس ويترك حتى ينضج .
- ٣ - يجهز السلق أو الحضرة بإحدى الطرق الآتية :

أولاً : ( ١ ) يفصل السلق وتنزع عروقه ويخرط ثم يقشر الثوم ويفرى ناعماً .

( ب ) يقلى السلق في السمن قليلاً ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يحمر .

( ج ) يهرس السلق جيداً جداً حتى ينعم ويضاف القلقاس ويترك حتى يغلي

مدة ٥ دقائق .

ثانياً : ( ١ ) يسلق السلق المنزوعة عروقه ويصنى من منخل .

( ب ) يقدح السمن ويضاف إليه السلق المصنى ويقلب على النار حتى لا يسمع له صوت

( ج ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب مع السلق حتى يصفر ، ثم يصب

على القلقاس .

- ثالثاً : (١) تدق أقراص الخضرة الخاصة حتى تنعم ثم تسحق مع قليل من الثوم .  
 (ب) يقدح السمن وتضاف إليه الخضرة الناعمة وتترك على النار مع التقليب حتى لا يسمع لها صوت .  
 (جـ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب حتى يحمر ثم يضاف ثوابل القلقاس ، ويغلى مدة ٥ دقائق .

### عمل أقراص الخضرة

المقادير : مقدار من السلق — قليل من الملح ، مقدار من الكسبرة الخضراء .

١ — تنظيف الخضرة ونزع العروق ، ثم تسلق في قليل من الماء مع إضافة قليل من البيكربونات .

٢ — تصفى الخضرة تماماً من ماء السلق وتغرى بالمفراة ( بالماكينة ) ، ويضاف إليها قليل من الملح ، تعمل على هيئة أقراص ، وتقلب ما بين وقت وآخر حتى يتم جفافها

### القلقاس بالخضرة ( رقم ٢ )

#### المقادير

١ كيلو قلقاس	لتر ماء أو خلاصة دس ثوم	٢ — ملاعق كبيرة سمن
بصلتان مفريتان ناعماً	عصير ليمونة	حزمتان من سلق أو قرصان
١ كيلو لحم	ملح — فلفل	من خضرة

#### الطريقة :

- ١ — يشر القلقاس ويقطع مكعبات وينقع ويغسل جيداً كالسابق ويجفف .
- ٢ — يقدح نصف مقدار السمن ويحمر فيه القلقاس نصف تحمير ويرفع .
- ٣ — يضاف البصل المفري للسمن المتخلف ويقلب معه قليلاً ثم يضاف اللحم المقطع ( قطعاً متوسطة مثل الكباب ) ويقلب مع البصل حتى يصفر لونه .
- ٤ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٥ — نهذاً النار ويضاف القلقاس المحمر ويترك حتى يتم نضجه .

٦ — تعمل الخضرة بياق مقدار السمن إما بالسلق أو بالاقراص كالسابق ، وتضاف للقلقاس وتلى مدة ٥ — ١٠ دقائق .

قلقاس مبهوك ( بيوريه )

المقادير :  $\frac{2}{3}$  كيلو قلقاس ، ملعقة زبد ،  $\frac{1}{4}$  فوجان شاي من لبن ، ملح — فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يترك القلقاس صحيحاً ويمسح بقطعة مبللة ثم يوضع في فرن حار حتى ينضج .

٢ — يقشر القلقاس الناضج ويدهك ، ثم يضاف إليه الزبد واللبن والملح والفلفل ويقلب جيداً .

طريقة التقديم : يقدم مع الكبد المشوية واللحم النخ. وقد يقدم بمفرده ويجعل بالبيض المقل .

مسقعة القلقاس

المقادير : كمقادير المسقعة ( صفحة ٢٥٤ ) .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس وقطع الواحدة أرباعاً بالطول ، ثم تقطع قطعاً في غلظ  $\frac{1}{4}$  سم

٢ — يحمر القلقاس تحميراً خفيفاً ويتم كالمسقعة ( صفحة ٢٥٤ ) .

قلقاس بالدمعة

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو قلقاس ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم —  $\frac{1}{4}$  كيلوطاطم ، ملعقة خل — ملح — فلفل ، سمن للتحمير .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويقطع شرائح متوسطة السمك ( ولا يغسل مطلقاً ) .

٢ — يقدح السمن ويقل في القلقاس ثم يرفع .

٣ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة وتغسل ثم تحمر في السمن المتخلف من قلي القلقاس .



٤ — تصاف الطاطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ثم القلقاس ويقلب مدة قليلة .

٥ — تصاف كمية من الماء تكفي لتغطية القلقاس .

٦ — يتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

## الرجلة

الرجلة المسلوقة : كالأسفاناخ المسلوق ( صفحة ٢٩٠ ) .

الرجلة بالزيت واللحم : كالأسفاناخ بالزيت والليمون ( صفحة ٢٩١ ) .

الرجلة المسلوقة بالخلاصة : كالأسفاناخ المسلوق بالخلاصة ( ٢٩١ ) .

الرجلة المطهورة ( المكهورة ) كالأسفاناخ المطهور ( صفحة ٢٩٣ ) ، مع عدم

استعمال الشيت

## البامية

### البامية المسلوقة

المقادير :

كيلو بامية خضراء	بصلة	ملح — فلفل
ملعقة كبيرة من سمن	لتر خلاصة لحم أو دجاج	ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل البامية وتجفف جيداً ، ثم تقمع وتغسل جوانبها .

٢ — تشوح قليلاً في مقدار السمن مع الاحتفاظ بلونها الأخضر .

٣ — يضاف البهريز والبصلة والتوابل والليمون وتترك على النار الهادئة حتى تنضج

٤ — ترفع البصلة وتقدم البامية عند الطلب .

## البامية الخضراء

**المقادير :** كمقادير القلقاس بالسلق ( صفحة ٣٠٧ ) باستعمال كيلو من البامية بدلا من  $1\frac{1}{4}$  كيلو قلقاس .

**الطريقة :**

- ١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة - يسلق اللحم نصف سلق ثم تضاف إليه البامية .
- ٢ - تم كافي القلقاس ( صفحة ٣٠٧ )

البامية المطمورة ، ( رقم ١ )

**المقادير :** كيلو بامية . مقدار من البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .  $\frac{1}{4}$  رأس ثوم .

**الطريقة :**

- ١ - تغسل البامية وتترك لتجف ، ثم تجهز ، وذلك بنزع الجزء العلوى على شكل هرمى ، وكذا نزع جزء صغير من أسفلها ، وقد تقشر الجوانب .
  - ٢ - تعمل البصلية وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
  - ٣ - تضاف البامية وتترك حتى تنضج .
- ملحوظة : قد يوضع الثوم مع البصلية أو يضاف نثاً .

البامية (المطمورة) (رقم ٢)

**المقادير :** كالالبامية (المسكورة) رقم ١ .

**الطريقة :**

- ١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمّر قليلا في السمن مع المحافظة على لونها وتدخل .
- ٢ - تعمل البصلية بالسمن المتخلف وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
- ٣ - تضاف البامية وتترك حتى تنضج .

## البامية (المطمورة) بدون البصلية

**المقادير:** كفاير المطمور (المكور) بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .  
**الطريقة:** تجهز البامية كالسابق . توضع جميع المقادير في إناء وتطهى على نار هادئة .

### دقة البامية (رقم ١)

**المقادير:** كالمقادير السابقة في البامية المطمورة .

#### الطريقة:

- ١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا .
- ٢ - يقطع اللحم مكعبات ، وتعمل البصلية بالسمن المتخلف .
- ٣ - ينشل اللحم من البصلية وتوضع طبقة منه في قاع حلة صغيرة ، وترص فوقها البامية بنظام ، ثم يوضع باقى اللحم في وسط الدقة .
- ٤ - تملأ الدقة بالبامية ويضاف لها البصلية ثم يحكم غطاء الإناء .
- ٥ - ترفع على نار هادئة حتى تنضج ، وتقلب في صحن عند الطلب .

### دقة البامية (رقم ٢)

**المقادير والطريقة:** كالسابقة ، غير أن البصلية تعمل باللحم المفرى بدلا من المقطع .

### دقة البامية (رقم ٣)

**المقادير:** كالمقادير البامية المطمورة (صفحة ٢١١) .

#### الطريقة:

- ١ - تنظف البامية وتجهز ، ثم تحمر قليلا في السمن وتشل .
- ٢ - يشوح البصل المفرى قليلا في السمن المتخلف بحيث لا يتغير لونه ، ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويقلب قليلا .
- ٣ - يضاف قليل من الماء ويقلب ، ثم تترك مدة ١٥ دقيقة .

٤ - ينشل اللحم ويرص في قاع الدقة ، ثم توضع طبقة من البصل ، ثم ترص البامية بنظام ودقة . يضاف عصير الطاطم وباقي الماء وتطهى على نار هادئة . ملحوظة : قد يضاف لهذا الصنف جزرة أفرنجية مقطعة حلقات وتوضع مع اللحم ،

### البامية الجافة

المقادير :  $\frac{1}{8}$  كيلو بامية جافة .  $\frac{1}{4}$  رأس ثوم . مقدار من البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .

### الطريقة :

- ١ - تغسل البامية جيداً ثم تسلق في ماء مغلي وتترك حتى تنضج .
- ٢ - تعمل البصلية ( ويضاف إليها الثوم المفروى عندما يصفر البصل ) وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
- ٣ - تضاف إليها البامية المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى يتم نضجها .

### البامية الويكة ( رقم ١ )

### الطريقة :

١ - $1\frac{1}{4}$ لتر خلاصة أوماء	$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مقطع مكعبات	كيلو بامية خضراء
ملح فلفل . شطة	بصلة كبيرة مفروية	٢ ملعقة كبيرة من سمن

للتقليد : رأس ثوم . ملعقة حلو من كسيرة فاعمة . ملعقة كبيرة من سمن .

### الطريقة :

- ١ - تجهز البامية ثم تحترط رقيقاً وتحمر في السمن وترفع .
- ٢ - يحمر البصل في السمن المتخلف حتى يصفر لونه فيضاف اللحم ويحمر .
- ٣ - يضاف السائل ويتبل ويترك على النار حتى ينضج اللحم نصف نضج فتضاف البامية
- ٤ - تحرك جيداً بملعقة لتنهري البامية وتترك حتى تنضج فيعاد تبيلها .
- ٥ - تعمل الثقيلة بالسمن والكسيرة والثوم وتضاف للويكة .

## البامية الويكة (رقم ٢)

المقادير والطريقة: كالسابقة غير أنه يستخدم العصاج بدلا من اللحم المقطع .

## البامية الويكة (رقم ٣)

المقادير :

كوب طماطم مصفاة	حوالى ١/٢ كيلو عصاج (١٤٩)	١/٢ كيلو بامية جافة
ملح - فلفل - شطة	خلاصة لحم أو طيور	٢ - ملحقتا سمين - ثقيلة

الطريقة :

- ١ - تحمر البامية الجافة جيداً ثم تدق حتى تنعم .
- ٢ - تضاف جميع المقادير عدا الثقيلة وتطهى على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ - تقبل جيداً ثم تعمل الثقيلة السابقة وتضاف للويكة .

## الاسبرج ( كشك الماس ) Asparagus

سلق الاسبرج

- ١ - يغسل الاسبرج ثم يكحت الجزء الأبيض . ويبدأ من الرأس في اتجاه الساق .
- ٢ - تزال القطع الصلبة إن وجدت وتساوى الأطراف ويغسل ثانياً .
- ٣ - يوضع في ماء بارد لحين استعماله .
- ٤ - يحزم بخيوط الكتان ( بالدوبار ) حزماً متساوياً (٨-١٠ أعواد في الحزمة) .
- ٥ - يغلى الماء ويضاف إليه ملح عصير ليمون (ملعقة كبيرة لكل لتر ماء) .
- ٦ - يسلق بها الاسبرج يقدمه اختاً مع الحبز والزبد أو على حسب الرغبة

الاسبرج بالصلصة الفرنسية

المقادير : حزمة اسبرج مسلوقة . ملحقة صغيرة من مقدونس مفرى مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

### الطريقة :

- ١ - يصنى الاسبرج من ماء السلق ، ويقطع قطعاً مستطيلة طولها ٥ سم .
- ٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية مقدار ١٠ دقائق ، يرص في صحن ويحمل بالمقدونس الاسبرج بالصلصة البيضاء

### المقادير :

عدد ٢ حزمنا أسبرج مسلوق	ملعقة حلو زبد
كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم

### الطريقة :

- ١ - يصنى الاسبرج من ماء السلق ويخفف بفوطة ثم يقطع قطعاً طولها ٥ سم .
- ٢ - ترص في صحن فرن وتغطى بالصلصة . يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح ثم يزج الصحن في فرن حار ليحمر الوجه .

### الاسبرج بصلصة الجبن

المقادير والطريقة : كالسابقة ولكن تستعمل صلصة الجبن الرومي ( صفحة ٦٦ ) بدلاً من الصلصة البيضاء .

### سوتيه الاسبرج

المقادير : ٢ حزمنا اسبرج مسلوق ، ملعقة زبد ، ملعقة حلو من مقدونس مفري ، ملح فلفل أبيض .

### الطريقة :

- ١ - يقطع الاسبرج المسلوق قطعاً مناسبة .
- ٢ - تسبج الزبد ويقلب فيها الاسبرج بضع دقائق باحتراس ، يرش بالملح والفلفل والمقدونس . يقدم كصنف أو يستعمل للتجميل .

## القول الأخضر

القول الأخضر المسلوق : كالفاصوليا الخضراء المسلوقة ( صفحة ٢٥٥ ) .

القول الأخضر بالزيت والليمون : كالفاصوليا بالزيت والليمون ( صفحة ٢٥٥ ) .

القول الأخضر المطمور (المكمر) بالبهان : كالفاصوليا الخضراء بالبصلية (صفحة ٢٥٧)

القول الأخضر المطمور (المكمر) بروو البهانة : كالفاصوليا الخضراء ( صفحة ٢٥٧ )

القول الأخضر بالخضرة ( رقم ١ )

### المقادير :

١ كيلو فول أخضر	٢ ملعقة أرز ، لتر ماء	رأس ثوم
٢ حزمة سلق	$\frac{1}{2}$ كيلو بصل	٢ ملعقة سمن
حزمة كسبرة خضراء . حزمة شبت	$\frac{1}{2}$ كيلو لحم	ملعقة حلوك كبيرة مدقوقة

### الطريقة :

- ١ - يجهز كالفاصوليا الخضراء ( صفحة ٢٥٥ ) .
- ٢ - تغسل الكسبرة الخضراء والشبت ثم تغرى .
- ٣ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة وتشوح في مقدار ملعقة سمن .
- ٤ - تصاف الخضرة واللحم والبصل وتشوح على نار هادئة مدة ربع ساعة .
- ٥ - يضاف الماء ويترك حتى ينلى ، ثم يضاف القول المجبزة ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الأرز .

- ٦ - يذق الثوم والكسبرة - يطفئ السلق ويقطع .
- ٧ - يحمر السلق في المقدار الباقي من السمن ثم يضاف إليه الثوم والكسبرة .
- ٨ - يسحق السلق حتى ينعم تماماً فيضاف للقول الناضج وينلى مدة ٥ دقائق .

القول الأخضر بالخضرة ( رقم ٢ )

الطريقة والمقادير : كالقلقاس بالسلق أو بالخضرة رقم ١ ( صفحة ٣٠٧ )

## الطماطم

الطماطم المحشوة بالخضر السوتيه

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة	عدد ٢ من بطاطس سوتيه تقطع مكعبات
٣ ملاعق بازلاء سوتيه (صفحة ٢٥٩)	ملح - فلفل
٤ جزرات سوتيه (صفحة ٢٧٨)	مقدونس وخبز للتجميل

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف . وتشق من أعلى مع الاحتفاظ بالغطاء ، وتنزع البذور وقبل الطماطم بالملح والفلفل وتنكس لتصفية عصيرها . تملأ بالخضر السوتيه .
  - ٢ - تعمل فرشاة من خس السلاطة في صحن وترص عليها الطماطم كل واحدة محشوة بنوع من الخضر السوتيه .
- ملحوظة : قد يحل محل الخضر السوتيه الخضر المسلوقة المتبلة بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطماطم المحشوة بالجبن

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة متوسط الحجم	قليل من الملح والفلفل
ملء ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	ملعة حلوزيد
ملء ٣ ملاعق كبيرة فئات خبز أفرنكى بايت	عدد ٦ من الخبز المقدد المستدير

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع جزء صغير من أعلى كل واحدة وتنزع البذور
- ٢ - تبتل الطماطم بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - تخلط الجبن بفئات الخبز وتمشى بها الطماطم .
- ٤ - تدهن الطماطم من الخارج بقليل من السمن السائح وتوضع في صينية مدهونة .



- ٥ — تزعج في فرن متوسطة الحرارة مدة ٧ دقائق .  
٦ — يدهن الخبز المقدد بالزبد ويرص بنظام في صحن وترص فوقه الطماطم .  
٧ — تجمل الطماطم بالمقدونس وتقدم ساخنة .

### الطماطم المطبوخة

المقادير :

عدد ٦ كوب طماطم مصفاة $\frac{1}{4}$ كيلو لحم	ماء - ٢ ملعقة كبيرة سمن
٣ ملاعق كبيرة من أرز	بصلة كبيرة - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ — تعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) باستعمال نصف مقدار الطماطم .  
٢ — يضاف المقدار الباقي من الطماطم المصفاة وقليل من الماء والملح والفلفل وترك على النار حتى يقرب اللحم من النضج .  
٣ — يفسل الأرز ويضاف للطماطم وتهدأ النار حتى ينضج .

### الطماطم المشوى

المقادير : : ملعقة حلو زبد ، ١ كيلو طماطم جامدة مستدير ، ملح ، فلفل ، ملعقة بقسماط

الطريقة :

- ١ — تنسل الطماطم وتجفف ثم تشق الواحدة نصفين عرضاً .  
٢ — ترش بالملح والفلفل ثم بالبقسماط ، ويوضع على سطح كل قطعة صغيرة من الزبد  
٣ — ترص في صينية مدهونة وتزعج في فرن حار مدة ٥ — ١٠ دقائق .

### الترلي

يستعمل في عمله عدة أنواع من الخضر على حسب الرغبة وفضول السنة ، مثل الفاصوليا والبطاطس والقرع والبايا والتفيعط والباذنجان والفلفل الأخضر .. الخ .

## التلى على الطريقة الأفرنجية

### المقادير :

ملعقة شاي من نعناع مفري	١ كيلو لحم ضأن دوش
١ كيلو بطاطس صغير مستدير	عدد ٨ من الجزر الأفرنجي الصغير
٢ كوب ماء	عدد ١٥ من البصل القاورمة
ملح - فلفل	١ - ٢ كيلو بازلاء خضراء

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مقاطع وتجهز الخضر وتترك صحبه .
- ٢ - يغلى الماء ويلقى فيه اللحم والجزر والبصل ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ١ ساعة .
- ٤ - يضاف البطاطس والبازلاء والنعناع ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج الجميع .
- ٥ - يرفع في صحن عميق ويقدم للمائدة ساخناً .

### التلى بدون البصلية

المقادير : كفاير المطمور (المكور) بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) إلا أن الخضر تكون متنوعة

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة أو مفري ، وتعد الخضر كل على حسب نوعه .
- ٢ - توضع الخضر في حلة أو طاجن في طبقات متبادلة مع اللحم .
- ٣ - يغطى الإناء ويطهى على النار أو في الفرن .

### التلى بالبصلية (رقم ١)

المقادير : كفاير المطمور (المكور) بالبصلية (صفحة ٢٥٣) إلا أن الخضر تكون متنوعة

### الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية ويكون اللحم مفرياً أو مقطعاً قطعاً صغيرة .

- ٢ — تعد الخضز كل على حسب نوعه وتترك بدون تحمير .
- ٣ — توضع الخضز فى حلة أو طاجن فى طبقات متبادلة مع البصلية ثم تسقى بالسائل المالح ، وتطهى على النار أو الفرن .

### التلى بالبصلية ( رقم ٢ )

المقادير : كفاير المعلوم ( المكور ) بالبصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .  
الطريقة :

- ١ — تجهز الخضز كل على حسب نوعه ثم يحمز كل نوع ويلش .
- ٢ — تعمل البصلية باللحم المفزى أو المقطع .
- ٣ — توضع فى صيلة أو طاجن أو صحن فرن طبقات متبادلة مع اللحم وينطلى الإناء .
- ٤ — تزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يقرب من النضج .
- ٥ — يرفع الغطاء ويترك الإناء فى الفرن ليحمر الوجه .

### الخضز الكارى

المقادير :  $\frac{2}{3}$  كيلو خضز ، مقدار من صلصة الكارى ( صفحة ٧٧ )  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم ،  $\frac{1}{2}$  فحجان أرز مسلوق ( ص ٣٩١ ) .  
الطريقة :

- ١ — تجهز الخضز على حسب نوعها .
- ٢ — تعمل صلصة الكارى باللحم وتغلى مدة نصف ساعة ثم تضاف إليهما الخضز .
- ٣ — تطهى على نار هادئة حتى تنضج — تغرف فى صحن وحولها الأرز المسلوق .

### البصل

### البصل المسلوق

- ١ — يقشر البصل ويقطع الرأس والجزء السفلى قليلا .

- ٢ - يوضع في ماء بارد على النار لينقل مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - يستغنى عن الماء ويستبدل به مقدار آخر ويرفع على النار ثانياً حتى ينضج .
- ٤ - يصفى من ماء السلق ويوضع في فوطة وهو ساخن ويغطى جيداً حتى لا يتغير لونه ، ويترك لحين الاستعمال .

#### البصل بالصلصة البيضاء

المقادير : : ١ كيلو بصل مسلووق كالسابق ، عدد ٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) ،  
ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

#### الطريقة :

- ١ - يرص البصل في الصحن إن كان صغيراً ، أو تقطع الواحدة نصفين .
- ٢ - يغطى بالصلصة البيضاء الساخنة . ويحمل بالمقدونس ويقدم .

#### البصل القاورمة

#### المقادير :

١ كيلو بصل قاورمة	كوب بهريز أو ماء
٢ ملعقتان كبيرتان من سم	ملح - فلفل

#### الطريقة

- ١ - يقشر البصل ولا يقطع رأسه ثم يغسل ويصفى .
- ٢ - يحمر في السم ثم يضاف إليه قليل من السائل ويتبل .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج - يقدم مع أنواع اللحوم .

#### البصل البخن

#### المقادير :

١ كيلو بصل مفرى غليظاً	١ كيلو طماطم	قليل من الخلصة أو الماء
١ كيلو لحم بتلو أو ضأن	٢ - ٣ ملاعق كبيرة سم	ملح - فلفل

( ٢١٤ - السلي )

الطريقة : كطريقة طاجن اللحم (صفحة ١٩) .  
البصل المحمر

### تحضير البصل :

- ١ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة أو .
  - ٢ - يقشر البصل ويفرى ناعماً بالسكين أو بالماكينة أو .
  - ٣ - يقشر البصل ويفرى غليظاً بالسكين أو بالماكينة أو .
  - ٤ - يقشر البصل الصغير ويترك صحيحاً أو .
  - ٥ - يقشر البصل ويقطع حلقات ، ثم يغطى بالدقيق وينمس في يياض البيض ، ثم الدقيق ويحمر ويستعمل للتجميل أو .
  - ٦ - يقشر البصل ويقطع حلقات ويغطى بالبيض والبقساط ويحمر ويستعمل للتجميل
- التحضير : يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم رفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية .

### البصل المشوى

- ١ - يوضع البصل بقشرة في صيلة ويرج في الفرن حتى ينضج أو .
- ٢ - يقشر البصل ويلف في ورقة مدهونة ويوضع في الفرن حتى ينضج .

# البقول

عبارة عن أنواع الخضر الموجودة داخل غلاف وتسمى (البقلة) كالبازلاء والفاصوليا والفول والعدس الخ. والبقول إما أن تكون خضراء أو مجففة إلا أن العدس يكون دائماً جافاً .

## القيمة الغذائية

تحتوى البقول على مادة بروتينية بصفة كبيرة تسمى لجيومين أو كيرين الخضر Vegetable Casien وهى قريبة التركيب جداً بكيرين اللبن لدرجة قد تؤدى لاستبدالها باللبن فى صنع نوع من الجبن ، لذا تعتبر البقول من أكبر مصادر البروتين النباتى وأرخصها وأهمها العدس والفول ، وأقلها البازلاء . وهى غنية كذلك بالنشويات ، ولكن نسبة المادة الدهنية بها قليلة جداً ، لذا وجب إضافة كمية كبيرة نوعاً من الدهن فى أثناء طهيها ، أو طهيها مع لحوم وطيور دسمة لتعويض هذا النقص .

كما أنها غنية بالأملاح المعدنية ذات الفائدة الكبرى لجسم الإنسان ، وأهمها أملاح الجير والكبريت والبوتاسيوم وقليل من الفسفور .

والجدول الآتى يبين النسبة المئوية لتركيب البقول الهامة :

البقول	ماء	بروتين	نشويات	دهن	سليولوز	أملاح
بازلاء خضراء	٧٨ و ١	٤	١٦	٥	٥	٩
بازلاء جافة	١٣	٢١	٥٥ و ٤	١ و ٨	٦	٢ و ٦
عدس	١١ و ٧	٣٢ و ٢	٥٨ و ٤	٢	٢	٢ و ٧
فاصوليا خضراء	٨٩ و ٥	١ و ٥	٧ و ٣	٤ و	٦ و	٧ و
فاصوليا جافة	١٥ و ٥	٣٠ و ٦	٦٢ و ٦	٢	—	٤ و ٣

ومن الجدول السابق تبين لنا أن نسبة المادة البروتينية فى البقول كبيرة ، ويمكن أن تعوض عن اللحم . وبما أنها رخيصة الثمن يكثر استعمالها فى البيئات الفقيرة ، كالقول المدس والعدس ولذا سميت البقول بلحم الفقير .

والجدول الآتي يبين الفرق بين تركيب اللحم والعسل .

الطعام	ماء	بروتين	دهن	أملاح	نشويات
عسل	١١ و ٧	٢٣ و ٢	٢	٨ و ٢	٥٨
لحم	٧٣ و ١	٢٠ و ٥	٥ و ٤	١	—

**اختيارها :** تختار في موسمها ومن نوع جيد ، ويجب أن يكون لونها طبيعيا وأن تكون خالية من أى أثر للوسوس ومن الطمى الجاف والجوب الغريبة .

**فمنزنها :** يجب أن تخزن بكميات قليلة لأنها عرضة للوسوس ، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح الرشيدى وتحفظ عادة في كدس من المسيج .

**فصورتها :** أحسنها ما يصدر من الوجه القبلى ، وذلك في شهر أبريل ، وما يصدر من الوجه البحرى فوسمه مايو ويونيو .

**طهيها :** تراعى النقاط الهامة الآتية عند طهى البقول الجافة :

- ١ — تستعمل البقول الحديثة العهد . وتغسل جيدا قبل نقعها .
- ٢ — تنقع في ماء بارد ، وفي حالة عسر الماء كما في مصر الجديدة والزيتون ، يضاف الماء النقع قليل من بيكربونات الصوديوم ( بنسبة معلقة شاي بيكربونات لكل ١ كيلو بقول ) ، أو يغلى الماء ثم يترك ليبرد تماما ويستعمل حينئذ للنقع ؛ ومدة النقع تختلف بحسب النوع ، فثلا الفاصوليا الجافة تنقع ١٢ ساعة ، والبازلاء ٢٤ ساعة .
- ٣ — يستحسن استعمال ماء النقع لطهى البقول نظرا لتسرب بعض الأملاح والمواد البروتينية في المياه .
- ٤ — تطهى على نار متوسطة للاقتصاد في الوقود ، حيث إنها تحتاج لوقت طويل في الطهى ، كذا للاحتفاظ بشكلها بقدر المستطاع .
- د — في حالة تصفيتها يسهل هضمها ؛ وذلك لإزالة قشرتها الخارجية .
- ٦ — يضاف الملح بعد تمام نضجها .

٧ — يعرض نقص مادتها الدهنية بإضافة الدهن على حسب طرق الطهي واختلاف الصنف ملحوظة : في البقول الخضراء يتبع في طهيها ما اتبع في طهي الخضر الخضراء .

**هضمها :** البقول من الأغذية الصعبة الهضم ، بالدسبة لصلابة قشرتها الخارجية ، ولانحصارها كمية كبيرة من الماء في أثناء نقعها وطهيها ، ولاحتواء بعضها على أملاح الكبريت وهذا مما يؤدي إلى عسر هضمها ويسبب انتفاخاً بالمعدة ، والعدس أسهلها هضمًا فتلا ١٥٠ جم ، أى عبارة عن صحن من الحساء ، تحتاج المعدة لهضمه إلى حوالى ٤ ساعات . ولكن البقول على رغم ذلك من الأغذية التى تتمتع الأمعاء معظمها ونسبة ما لا يهضم منها قليل جداً .

#### سلق الفاصوليا البيضاء الجافة

١ — تنقى وتنسل مراراً بالماء البارد ثم تنقع مدة ١٢ ساعة ، ويمكن الاستغناء عن ماء النقع .

٢ — تشطف ثم تسلق في ماء مغلى وبصلة صغيرة ويغير ماء السلق بغيره إذا دعت الحال وترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٣ — يضاف إليها الملح ويتم نضجها ، ثم تصفى من ماء السلق وتستعمل .

#### كأمخ الفاصوليا البيضاء الجافة

المقادير :

بصلة كبيرة مفرية	١ كيلو فاصوليا مسلوقة
صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)	ملحقة حار من مقدونس مفرى

٣ — ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً

**الطريقة :** تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل وتنسل . تضاف لباقي المقادير ويقل الكأمخ بالصلصة الفرنسية .



## حوتيه الفاصوليا الجافة

### المقادير :

١ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة كالسابقة | ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى  
ملعقة زبد | ملح — فلفل أبيض

الطريقة : تسبح الزيت ويضاف إليها الفاصوليا المسلوقة والملح والفلفل وتقلب قليلا على النار ثم ترش بالمقدونس المفرى وتغرى .

مموك (يوريه) الفاصوليا الجافة

المقادير والطريقة : كما فى عمل البطاطس المموك ( صفحة ٢٨٢ ) باستعمال الفاصوليا الجافة المسلوقة .

## فاصوليا جافة بالزيت والليمون

### المقادير :

١ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة | ملعقة حلوى من مقدونس مفرى  
مقدار من الصلصة الفرنسية بالليمون (ص ٨٨) | حلقات الطماطم للتجميل

### الطريقة :

١ — تنبل الفاصوليا بالصلصة وتترك مدة ساعة .

٢ — تجمل بالمقدونس المفرى وحلقات الطماطم وتقدم .

فاصوليا بيضاء مطبورة ( مكورة ) .

المقادير : كمقادير الفاصوليا الخضراء المكورة بالصيغة ( صفحة ٢٥٧ ) باستعمال ١ كيلو

فاصوليا جافة بدلا من أفة فاصوليا خضراء .

### الطريقة :

١ — تسلق الفاصوليا فلفل سلق وتغنى من الماء وتضاف للصلصة .

٢ - تترك على نار هادئة حتى تنضج .

### اللويبا الجافة

اللويبا الجافة المسلوقة : كالفاصوليا الجافة المسلوقة ( صفحة ٣٢٥ )

د د بالزيت والليمون ( صفحة ٣٢٦ ) .

سوتير اللويبا الجافة بالزيتون - كسوية الفاصوليا الجافة ( صفحة ٢٥٦ ) .

اللويبا الجافة المطهورة - كالفاصوليا الخضراء المطهورة ( صفحة ٢٥٧ ) باستعمال ١ كيلو من الاريا الجافة المسلوقة بدلا من الفاصوليا .

### اللويبا الجافة بالسلق ( الخضرة )

المقادير : كقادر القلقاس بالخضرة ( صفحة ٣٠٧ ) باستعمال نصف كيلو لويبا جافة مسلوقة

### الطريقة :

- ١ - تسلق اللويبا حتى تنضج ثلثي نضج ويستغنى عن ماء السلق .
- ٢ - يسلق اللحم في ماء مغلي مضاف إليه بصلة مدعوكه بالملح والفلفل وتترك حتى تقرب من النضج .
- ٣ - تضاف اللويبا إلى اللحم وتترك حتى يتم نضجها ثم تتم كالقلقاس بالخضرة ( ص ٣٠٧ ) .

### البازلاء الجافة المسلوقة

- ١ - تنقى البازلاء وتغسل مراراً بالماء البارد وتنقع في الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - تغسل من ماء النقع وتسلق في الماء المغلي المضاف إليه بصلة وعرقهن من النعناع الأخضر وعند قرب النضج يضاف إليها الملح وتترك حتى تنضج .
- ٣ - تصفى من ماء السلق وتستهمل على حسب الرغبة .

البازلاء بالزيت والليمون - كالbazلاء الخضراء ( صفحة ٢٥٩ ) باستعمال نصف مقدار

البازلاء .

سوية البازلاء الجافة — كسوتيه البازلاء الخضراء (صفحة ٢٥٩) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

ممهوك (بيوريه) البازلاء الجافة : — كما في ممهوك البازلاء الخضراء (صفحة ٢٦٠) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

البازلاء المطمورة الجافة — كالbazلاء الخضراء المطمورة (صفحة ٢٦١) باستعمال مقدار البازلاء .

## طهي الفول الطعمية

المقادير :

١ - قذح فول مدشوش	١ - رأس ثوم	سمسم
٢ بصلتان متوسطتان	قليل من المقدونس والثبث	زيت كاف للقل
ملح كمن . كسبرة شطة	والبصل الأخضر	ذرة من يكر يونات الصوديوم

الطريقة :

- ١ - ينظف الفول وينقع مدة ١٢ ساعة ( وقد يستعمل الفول الثابت ) ثم يغسل من ماء النقع ويصق .
- ٢ - تغسل الخضرا وبشر البصل والثوم ويخربط الجميع غليظاً .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفرى في مقلاة اللحم الناعمة مرثين ، وقد تدق إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تضاف إليها التوابل ويضبط ملحها ، وقد يضاف إليها ذرة من اليكر يونات أو تترك لتحمر مدة ١ ساعة .
- ٥ - تقطع الطعمية وتساوى ويوضع على سطحها قليل من السمسم ، ويستعان على ذلك بيد اليد بقليل من الماء .
- ٦ - تقلى في الزيت وتقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس

### المقادير :

١ - ١ ملعقة شاي ملوخية جافة	١ - ١ قدح فول مدشوش
١ - ١ د د نعناع جاف	٢ بصلتان - ملح - شطة
١ - ١ د د ، كراوية محمصة مدقوقة	قطعة كرفس وقطعة نعناع أخضر
للتقليية : بصلتان مفريتان ، ملعقة شاي من كسبرة ناعمة ، ١ رأس صغير من ثوم ، ١ ١/٢ ملعقة زيت أو سمن .	

### الطريقة :

- ١ - ينقى الفول ويغسل ثم يوضع في مقدار من الماء كاف لتغطيته ويرفع على النار حتى يغلي مدة ٥ دقائق ، ثم يلقى الماء .
  - ٢ - يضاف للفول مقدار آخر من الماء والبصل المقطع رفيعاً والكرفس والنعناع .
  - ٣ - يطهى الفول على نار هادئة مع ملاحظة عدم تقلبيه ، وكلما جف ماؤه يضاف إليه مقدار آخر وينزع الزبد كلما ظهر ويترك الفول حتى ينهى تماماً .
  - ٤ - يصفى الفول بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والتوابل والملوخية والنعناع ويترك يغلي مع التقليب ويضاف إليه قليل من الماء ، إذا احتاج الأمر ، حتى يصير قوام البصارة مناسباً .
  - ٥ - يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل المفري حتى يصفر لونه ، وينزع نصفه لتجميل الوجه ويترك النصف الآخر .
  - ٦ - يضاف الثوم المدقوق والكسبرة لباقي البصل ويقرب معة بسرعة ، حتى يصير لون التقليية أحمر فاتحاً .
  - ٧ - تصب التقليية على البصارة ، ويماد تقلبيها ، ويضاف إليها قليل من الشطة ، إذا أريد
  - ٨ - تغرف في الصحون وتترك حتى تبرد قليلاً فتجمل بباقي البصل المحمر .
- بصارة باللحم المفري
- يضاف للمقدار السابق من  $\frac{1}{8}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو عصاج ، ويحتفظ بجزء منه لتجميل السطح ، ويجب أن تعمل التقليية في هذه الحالة بالسمن .

## عمل الفول المدمس

- ١ - يختار الفول الجاف الأبيض الجيد النوع ، وينقى باحتراس ثم يغسل جيداً .
- ٢ - يوضع في قدر ويضاف إليه قليل جداً من العدس الأصفر . إذا أريد
- ٣ - يملأ القدر بالماء لثلاثة أرباعه ثم تغطى القدر جيداً ويربط الغطاء أو يلحم بالعجينة
- ٤ - توضع في فرن هادى . مدة تتراوح بين ٨ - ١٠ ساعة .
- ٥ - تترك القدر حتى تهدأ حرارتها قبل فتحها ، خوفاً من انفجار البخار المكتوم داخل القدر . يقدم الفول مع الزيت والليمون أو السمن .

### الفول المدمس بالبيض

ينظر باب البيض بالفول المدمس في باب البيض ( صفحة ٤٢٣ ) .

### كامخ الفول المدمس

#### المقادير :

فول مدمس . ملح . فلفل	مقدونس مفرى	حلقات طماطم
بصل أخضر مقطع حلقات	ثوم مفرى	زيت وليمون

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض ، وتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون .

### الفول المدمس بالطماطم

يعمل بطريقة الفول النابت المقل ( صفحة ٢٣٢ ) ، باستعمال مقدار من السمن .

### الفول المدمس بالعصاج

كالفول المدمس بالطماطم ويضاف الى المقدار المذكور ملعقتان كبيرتان من عصاج

### الفول المدمس بالتقليه

يحمر قليل من الثوم المفرى في مقدار من السمن ويضاف للفول الساخن ويقدم في الحال .

## الحجة بالفول المدمس

الطفاوير :

عدد ٦ بيضات | بصلة مفرية . سمن أو زيت | ملحقة حلو مقدونس مفري  
وملاعق كبيرة من فول مدمس | ملحقتان من سمن أو زيت | ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول المدمس ويدهك .
- ٢ - يحمر البصل في السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ، ويترك ليهدأ قليلاً .
- ٣ - ينخفق البيض ويضاف إليه الفول والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيداً .
- ٤ - يقدح قليل من السمن أو الزيت في مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط ، وعندما يحمر السطح السفلي تقلب ويحمر السطح الآخر . تقدم بحملة بالمقدونس .

### الفول الثابت

كيفية تحضيره : يختار الفول الأبيض الجاف الجيد النوع وينقى باحتراس ويغسل جيداً .  
( ينقع في الماء البارد ويترك مدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء مرتين في اليوم ) .  
يصنع من ماء النقع ويغطى بقطعة مبللة مدة ١٢ ساعة .

### سلق الفول الثابت

يفسل الفول الثابت ويسلق في ماء مغلي مع بصلة صغيرة وعصير ليمون ويترك حتى ينضج .

### حساء الفول الثابت

ينظر باب الحساء ( صفحة ٤٤ ) .

## القول النابت المقل

### المقادير :

ملحقة شاي من مقدونس مفري	بصلة مفرية ناعماً	¼ قدح فول نابت
(وقد يستغنى عنها)	¼ ملحقة شاي من كبيرة ناعمة	¼ كيلو طماطم
ملح - فلفل أبيض	ملحقتان من زيت أو سمن	¼ فصوص ثوم مفري

### الطريقة :

- ١ - ينقى الفول بعد تقشيريه ويغسل جيداً .
  - ٢ - يحمر البصل في الزيت أو السمن وعند أصفراده يضاف إليه الثوم المدقوق والكسبرة
  - ٣ - يضاف الطماطم بعد تصفيتها وتترك على النار حتى تتسبك فيضاف إليها الفول ويقلب من ٥ - ١٠ دقائق .
  - ٤ - تضاف مقدار من الماء ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج الفول ويضاف إليه قليل من الماء كلها احتاج الأمر .
  - ٥ - يضاف المقدونس المفري في حالة الاستعمال ويغلى مع الفول مدة دقيقتين .
- ملحوظة : قد يضاف للفول المقل ملحقة كبيرة من أرز قبل تمام نضج الفول .

## الفولية

### المقادير :

ملحقة أرز	بصلة	¼ قدح فول نابت
¼ ملحقة زيت	ملح - فلفل	حزمة مكونة من شبت
	¼ رأس ثوم	وكسبرة خضراء وسلق

### الطريقة :

- ١ - تفرى البصلة ناعماً وتحمر في قليل من الزيت ، ثم يضاف إليها مقدار من الماء ويترك الإناء ليغلى .
- ٢ - يقشر الفول ويغسل وينقى ، ثم يضاف لحليط الماء المغلى السابق ويترك على النار حتى يقرب من النضج .

- ٣ — يغسل الأرز ويضاف إلى الفول قبل تمام نضجه ويترك حتى ينضج الفول والأرز .
- ٤ — تجهز الحضر وتحمّر في باقى مقدار الزيت ثم يحمر الثوم المفروى .
- ٥ — يصنع الزيت على الفول وتسحق الحضر جيداً وتضاف للفول ويغلى عليه .

ملوخية الفول النبات

ذكرت في باب الحضر ( صفحة ٣٠٠ )

الطعمية بالفول النبات

مقاديرها وطريقة عملها كما في الطعمية بالفول المدشوش ، باستعمال الفول النبات بعد تقشيريه ( صفحة ٣٢٨ ) .

ثريد ( فتة ) الفول النبات

- ١ — يعمل حساء الفول النبات ( صفحة ٤ ) ويفشل منه الفول .
- ٢ — يقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة ، ويصب عليه الحساء ويغطى ، ويترك مدة ١٠ - ٥ دقائق .

- ٣ — توضع طبقة من الثريد وأخرى من الفول الناضج في صحن .
- ٤ — يفرى قليل من الثوم ويحمر في السمن ثم يضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلاً . يضاف للثريد ثم يحمل سطحها بالفول الناضج وتقدم ساخنة .

كامخ الفول النبات

المقادير :

ملعقة حلو من مقدونس مفروى	¼ قدح فول نبات مسلوق
مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )	عدد ١ طاطم مقطعة حلقات
عدد من الفلفل الأخضر الحلو مقطعة حلقات	بصلة متوسطة مقطعة حلقات

الطريقة :

- ١ — يقشر الفول ويسلق ويترك حتى يبرد .
- ٢ — تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض وتقبل بالصلصة وتقدم بحلة بالمقدونس .



## كافح الفول الثابت بالطحينة (المحوج)

المقادير :

٢ - ٣ ملاعق كبيرة طحينة	¼ قدح فول ثابت - ماء
٢ ملعقةتان من خل	بصلة كبيرة نوعاً مقطعة
ملحقة حلو من مقدونس مفري	¼ رأس ثوم - ملح - كمون

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول بعد نقشيره ويفسل جيداً ويوضع في إناء ومعه البصل والثوم ومقدار من الماء كاف للتغطية . يرفع على النار الهادئة ويترك حتى ينضج الفول وينهرى تماماً .
- ٢ - يصنى الفول من مصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والكمون
- ٣ - يضاف الخل وملعقتان من الطحينة والمقدونس المفري للفول المصفى ويقلب الخليط
- ٤ - يغرف في صحن ويترك حتى يبرد ثم يجمّل السطح بالطحينة الباقية وذلك برشها على هيئة خيوط رفيعة .

## العدس

مساء العدس المصري - ذكرت في باب الحساء (صفحة ٥٣) .

مساء العدس الإفريقي - ذكرت في باب الحساء (صفحة ٥٣) .

ثريد العدس (فتة)

- ١ - يعمل حساء العدس المصري (صفحة ٥٣) ويقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة .
- ٢ - يصب الحساء على الخبز ، ويفطى ويترك مدة ٥ - ١٠ دقائق .
- ٣ - يفري قليلاً من الثوم ويحمر في السمن ويضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلاً (تقليه) .
- ٤ - يغرف الثريد وتصب عليه التقلية ويقدم ساخناً .

## العدس المطبوخ

### المقادير :

ماء أو خلاصة	١/٢ قذح عدس أصفر
ملح - قليل من الكون الناعم	بصلة متوسطة
ملعقتان كبيرتان من سمن أو زيت	عدد ٤ فصوص ثوم (ويمكن الاستغناء عنها)

### الطريقة :

- ١ - ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .
- ٢ - يقشر البصل ويقطع وكذا الثوم في حالة استعماله ويوضع مع العدس في إناء .
- ٣ - يغطى العدس بالماء أو الخلاصة ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج مع إضافة الماء كلما دعت الحال .
- ٤ - يصفى بمنخل سلاك أو مصفاة ضيقة الثقوب، ويلاحظ أن يكون قوامه غليظاً نوعاً
- ٥ - يتبل بالملح والكون ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٦ - يقذح السمن ويضاف للعدس ويقدم ساخناً .

## العدس المطبوخ بالأرز ( رقم ١ )

### المقادير :

ملح وكون ناعم	عدد ٤ فصوص ثوم	١/٢ كيلو عدس أصفر
١ ١/٢ ملعقة كبيرة أرز	ماء أو خلاصة	بصلة متوسطة

### الطريقة :

- ١ - يطهى العدس بالطريقة السابقة ثم يصفى ويتبل بالملح والكون ، ويلاحظ أن يكون قوامه خفيفاً نوعاً .
- ١ - يرفع على النار حتى يغلى فيضاف إليه الأرز المغسول ويترك حتى ينضج الأرز ، فيرفع من على النار .

- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل المقرى ثم يضاف السمن وجزء من البصل للعدس  
٤ - يغرف في الأطباق ويترك ليبرد قليلا ثم يحمل بياق البصل المحمر .  
ملحوظة : قد يستبدل بالسمن الزيت في عمل التقلية .

### العدس المطبوخ بالأرز ( رقم ٢ )

المقادير والطريقة : - كالعدس المطبوخ السابق غير أنه يستبدل بالبصل المحمر مقدار  
١ رطل عصاج - وقد يضاف للعدس عدد ١ طباطم في أثناء سلقه

المقادير:

### ضلع العدس

١ كيلو عدس	عدد ١ طباطم صغيرة	بيض وبقسماط للتقلية
كوب ماء أو خلاصة	ملعقتان كبيرتان من	سمن غزير للتحمير
بصلة صغيرة مقرية	مسحوق الأرز	كوب صلصة طباطم
ملعقة حار سمن	ملح وقلقل	( صفحة ٩٨ ) للتقديم

الطريقة :

- ١ - يوضع العدس والسمن والبصل والطباطم والماء أو الخلاصة في إناء ويرفع  
على نار هادئة حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم  
يصفى بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب .  
٢ - يرفع العدس المصفى على النار حتى يغلى فيضاف إليه مسحوق الأرز ويترك  
على نار هادئة حتى ينضج الأرز .  
٣ - يوضع الخليط في صحن مستدير مدهون ويترك حتى يبرد .  
٤ - يقطع الخليط من ٦ - ٨ قطع وتشكل على هيئة كستلية وتوضع بكل قطعة  
مكرونة في طرفها المدبب .  
٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .  
٦ - تقدم مع صلصة الطباطم وتحمل بالمقدونس .

## قوالب العدس

المقادير : كتقادير ضلع العدس السابق ( صفحة ٣٣٦ ) .

الطريقة :

- ١ - يوضع الخليط في قالب أو قوالب صغيرة مدهونة جيداً بالسمن ومغطاة بقليل من البقساط ، ثم يطهى في الفرن أو على البخار مدة ساعة .
- ٢ - يقلب من القوالب وتصب حوله صلصة الطماطم ( صفحة ٩٧ ) .

## سلق العدس

- ١ - ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .
- ٢ - يغلى الماء ويوضع به العدس ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الملح ويترك ليبرد قليلاً ، ثم يصفى من السلق .

## العدس بحبة بالزيت والليمون

- ١ - ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .
- ٢ - يغلى الماء ويسلق العدس بالطريقة السابقة ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد - يضاف له مقدار من الزيت والليمون ويقدم .

## العدس بحبة المدمس

- ١ - ينقى العدس ويغسل عدة مرات .
- ٢ - يوضع في إناء ويغطى بالماء ويحكم الغطاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قليل من الماء كلما دعت الحال - يضاف الملح قرب النضج .
- ٣ - يغرف ويضاف إليه السمن أو الزيت ويقدم .

## كامخ العدس بحبة

المقادير :

١/٢ قدح عدس بحبة مسلوقة	بصلتان مقطعتان حلقات رفيعة	صلصة فرنسية (ص ٨٨)
ملح - فلفل	ملحقة حلوة من مقدونس مفرى	مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

- ١ - يدعك البصل جيدا بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .
- ٢ - تخلط جميع المقادير وتبل بالصلصة الفرنسية - يوضع في صحن ويحمل بالمقدونس المفري .

الكشرى بالعدس بحبة

المقادير :

نجان عدس بحبة | بصلتان مفريتان أو مقطعتان حلقات  
نجان أرز - ملح - فلفل | ملعقتان من سمن أو زيت

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس وكذا الأرز ويغسل كل على حدة .
  - ٢ - يسلق العدس في إناء ويسلق الأرز في إناء آخر وينبل كل بالملح .
  - ٣ - يصنى كل من ماء السلق ثم يخلط العدس بالأرز ويقلبا في إناء واحد .
  - ٤ - يقدح السمن أو الزيت ويحمرفيه البصل ، ثم يضاف السمن أو الزيت المتخلف للإناء الذى به الكشرى ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
  - ٥ - يغرف في صحن ويحمل بالبصل المحمر . وقد تقدم معه صلصة الطاطم .
- مقادير صلصة الطاطم : نصف كوب طاطم مصفاة - ملعقتا سمن أوزيت - ملعقتا خل فلفل - شطة - نصف كوب ماء .

طريقة عمل صلصة الطاطم :

- ١ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه الطاطم المصفاة وتترك على النار حتى يظهر السمن على سطح الطاطم فيضاف الماء ويترك حتى تغلى . رفع من على النار ويضاف إليها الخل وتستهمل .

الكشرى بالعدس الأصفر

المقادير :

نجان عدس أصفر | ٤ فاجين ماء  
نجان أرز | ملح | ملعقتان كبيرتان من سمن  
أو زيت

للنفية : بصلتان مغريتان أو حلقات - ملعقة كبيرة من سمن أو ملحقات زيت .

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويفسل وينقع في مقدار كاف من الماء المغلي المضاف إليه الملح ، ويترك منقوعا مدة ساعة .

٢ - يصنى من ماء النقع ويشطف بالماء البارد ثم يترك في المصفاة لتصفية الماء .

٣ - يقدح السمن أو الزيت ويحمر الأرز قليلا ويلشل ، ثم يحمر العدس خفيفا في السمن المتخلف ويلشل .

٤ - يضاف الماء للسمن المتخلف ويتبل بالملح ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف العدس ويقلب مع الأرز ويطهى على نار هادئة .

٥ - يحمر البصل في السمن أو الزيت ويرفع ويضاف السمن المتخلف للكشرى .

٦ - يترك الكشرى على نار هادئة مدة ٥ دقائق .

٧ - يغرف في الصحن أو يوضع في قالب غير منقوش ويقلب ثم يحمل بالبصل المحمر

## الحبوب

### الفريك المغفل

المقادير : فنجان فريك - ١٢ فنجان ماء - ملعقتا سمين - ملح .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيداً . ثم يحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- طابعم الفريك بالحماس : ينظر باب الطيور ( صفحة ١٨٩ ) .
- طابعم السمك بالفريك : ينظر باب السمك ( صفحة ٢٢٤ ) .

### الفريك المطبوخ باللحم

المقادير :

١ كيلو لحم	ملعقتا سمين - ١٢ ماء	ملح وفلفل
بصلة صحيحة مقشورة	١٢ فنجان فريك	بصلة صغيرة مفرية

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً مناسبة ويغسل ثم يسلق في الماء المضاف إليه الملح والبصلة مدة ١٠ دقائق وينزع الزيت كلها ظهر .
- ٢ - ينقى الفريك ويغسل عدة مرات ، ثم يضاف اللحم ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة الماء كلما دعت الحال ، ثم يرفع من على النار .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل تحميراً خفيفاً ويضاف للفريك ثم يعاد تبلي بالملح والفلفل .

الفريك المطبوخ بالمرق - كالسابق ، باستعمال خلاصة الطيور .

### الفريك بالبصلية

- ١ - نعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ويضاف إليها مقدار  $1\frac{1}{4}$  فنجان فريك .
- ٢ - يترك على النار الهادئة حتى ينضج .

### البصلية

#### الطريقة :

- ١ - ينقى القمح ويغسل جيداً يوضع في القدور وينطى بالماء لحوالى ثلاثة أرباع القدر .
- ٢ - توضع في فرن هادىء مدة ٦ ساعات .
- ٣ - توضع في حلة وترفع على نار وتترك حتى تنضج .

#### التقديم :

- ١ - تحلى بالسكر وتقدم ساخنة . أو
  - ٢ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن أو
  - ٣ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن وقطعة زبد صغيرة .
- العاشوراء ( رقم ١ )

#### المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سكر روس أو مكينة		$\frac{1}{2}$ قديم قمح مقشور - ماء يكفى للتغطية
$\frac{1}{8}$ كيلو لوز مقشور ومقسوم نصفين		ملحقتان كبيرتان من نشا أو كودون فلور
$\frac{1}{8}$ كيلو جوز مقشور - ماء وره		$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناتى

للتجفيف :  $\frac{1}{8}$  كيلو فستق مقشور ، قرفة مسحوقة ، لوز وجوز مقشور .

#### المقادير :

- ١ - ينقى القمح ويتم قشره وذلك بتدبته بقليل من الماء ودعكه بين راحتي اليدين ثم يوضع في غربال أو منخل سلك ويدعك باليد للتخلص من القشر .
- ٢ - يغسل القمح بالماء البارد عدة مرات حتى يصير الماء رافقاً .



٣ - يوضع في حلة واسعة ويغطى بالماء ، ويرفع على النار حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء كلما احتاج الأمر .

٤ - تحلى بالسكر ويمزج النشا أو الكورن فلور جيداً بقليل من الماء البارد ويضاف للخليط مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق .

٥ - يضاف ماء الورد والمكسرات (يحتفظ بح جزء من اللوز والجوز لتجميل السطح) .

٦ - تغرف في أطباق وتترك حتى تبرد نوعاً .

٧ - يجهل السطح بحقوق القرقة والفسق المقشور الصحيح أو المفري واللوز والجوز على حسب الذوق ، تقدم باردة أو مثلجة .

#### العاشوراء ( رقم ٢ )

١ - يقشر القمح ويغسل ويسلق حتى يتم نضجه فيرفع من فوق النار .

٢ - يصنى نصف المقدار بمصفأة ضيقة الثقوب أو منخل سلك للتخلص من القشر .

٣ - يضاف الناتج من التصفية للإناء المحتوى على النصف الغير المصنى .

٤ - يعاد الإناء على النار وتترك حتى يغلي مع التقليب .

٥ - يضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيداً بالماء البارد ويقلب جيداً ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق مع التقليب .

٦ - تحلى بالسكر ويضاف إليها ماء الورد والمكسرات مع الاحتفاظ بح جزء للتجميل

٧ - تغرف في صحنون وتترك حتى تبرد نوعاً ، ثم تجهل بالمكسرات والقرقة على حسب الذوق .

#### العاشوراء ( رقم ٣ )

١ - كالعاشوراء رقم ٢ ، غير أن القمح الناضج يصنى كله بدلاً من النصف .

٢ - يعاد على النار حتى يغلي ويضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيداً بالماء

البارد مع التقليب الجيد وتترك حتى تغلي مدة ٥ دقائق . تحلى بالسكر ويضاف

إليها ماء الورد والمكسرات كالسابق .

٣ - تغرف في صحنون وعند ما تبرد نوعاً تجهل بالمكسرات والقرقة على حسب الذوق

# المحشوات

تكون المحشوات صنفاً هاماً في قائمة الطعام . وخصوصاً في البلاد الشرقية ، وتختلف أنواعها على حسب الحضر المستعملة . وقد يقدم كل نوع على حدة أو تقدم أنواع عدة في طبق واحد .

وللمحشوات قيمة غذائية كبيرة ، ويرجع ذلك إلى الحضر والحشو المستعمل .  
انضمام الحضر : ذكر في باب الحضر .

أنواعها : يستعمل كثير من الحضر للحشو ، ويمكن تقسيمها بالنسبة لنوعها كالآتي :  
( أ ) الحضر التي ينزع لها ( تقور ) ولا تقشر : مثل الباذنجان الأبيض والأسود والطاطم والقنا والقرع أحياناً والفلفل الأخضر .

اعدادها : تغسل الحضر جيداً ثم ينزع اللب ( تقور ) وتلح قليلاً .

( ب ) الحضر التي ينزع لها وتقشر كالقرع :

اعدادها : تغسل الحضر جيداً وتكحت أو تقشر ثم ينزع اللب . تقبل من الداخل ونحشى

( ج ) الحضر الورقية : كورق العنب والخس والإسفناخ والكرب والسلق والشبت الخ

اعدادها :

١ - تنزع الأوراق الخارجية والذابلة .

٢ - تسلق في الماء المغلي والملح مدة قصيرة تختلف على حسب سمك الورق .

٣ - يقطع الورق قطعاً متساوية إن كانت كبيرة ، كالكرب والخس أو تحشى كما هي كورق العنب .

( د ) الحضر التي ينزع بعض لحمها : كالبصل والكراث بشوشة والبطاطس والجوز

والخرشوف الخ .

اعدادها :

١ - تنزع الأوراق الخارجية ، وكذا الزهرة من الوسط وتغسل جيداً ، ثم يسلق

كما في الخرشوف .

٢ - أو ينزع جزء من القلب كما في البطاطس والكرات والبصل والجزر الخ .

٣ - تفسل ثم تقبل وتحشى .

## الحشو أو الخلطة

الخلطة : تختلف في تكوينها ومقاديرها تبعا لذوق الأشخاص ، وعادة تتكون من .

لحم مفري . أرز . بصل . طماطم . مقدونس . نعناع . سمن . ملح . فلفل . بهار .

وقد تستعمل معظم هذه الأصناف وقد يستغنى عن بعضها على حسب نوع الحشو

## أنواع الخلطة

للحشو ثلاثة أنواع :

١ - الحشو النقي : تخلط مقادير الخلطة المراد استعمالها على حسب الذوق ونوع

الخضر وتستعمل فينة .

٢ - الحشو النصف ناضج : كحشو الضلعة ، باستعمال اللحم المفري والسمن .

٣ - الحشو بالعصاج : يعمل العصاج كما سبق وتحشى به الخضر ، وقد يضاف إليه

عصير الطماطم أو الصنوبر أو الأرز المسلوق ، كما في حشو الطماطم والبصل

والخرشوف والقرع الخ .

٤ - الحشو الضلعة : وفيه يستعمل الزيت الجيد النوع بدلا من السمن ويترك اللحم

ولعمله طريقتان .

( أولا ) ١ - يفري البصل رفيعا ويدعك بالملح والفلفل .

٢ - تخلط جميع المقادير ثم تقلى جيدا بعضها ببعض مع إضافة الزيت وتستعمل

للحشو .

( ثانيا ) ١ - يحمر البصل المفري في الزيت تحميرا خفيفا جدا ،

٢ - يضاف الأرز ويقلى جيدا فوق النار .

٣ - تضاف الطماطم المصفاة وتقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .

٤ - تضاف باقي المقادير وتبرد الخلطة ثم تستعمل .

## الخلطة المستعملة للحشو

أولا - الحشو النيء

المقادير :

١ - كيلو لحم مفري	ملعقة كبيرة من	ويمكن الاستغناء عنها في
١ - ١ ١/٢ فنجان أرز	مقدونس مفري	بعض الأصناف أو على
بصلة كبيرة نوعا مفرية	قليل من النعناع	حسب الرغبة
ملعقتان كبيرتان من سم	الجاف أو الأخضر	
ملح - فلفل - بهار	١/٢ كيلو طماطم	

الطريقة :

- ١ - يدعك البصل بالملح والفلفل . يقشر الطماطم ويقطع قطعاً صغيرة أو يصنى .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يصنى من مائه .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل بالملح والفلفل والبهار .

ثانياً - الحشو نصف الناضج

المقادير : كالمقادير السابقة في الحشو النيء .

الطريقة :

- ١ - يفري البصل ويحمر تحميراً خفيفاً ، ثم يضاف إليه اللحم ويقبلان حتى يحمر .
- ٢ - يضاف الأرز المنقى المغسول ويقلب على نار هادئة .
- ٣ - تضاف الطماطم ويقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .
- ٤ - يضاف المقدونس والنعناع في حالة استعمالها . ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين .
- ٥ - تترك لتبرد قليلاً ثم تستعمل للحشو .

ثالثاً - الحشو بالعصاج

١/٢ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩)	٢ ملعقتا صنوبر	ويمكن الاستغناء عنها
١/٢ كوب طماطم مصفاة	ملعقة حلون من مقدونس مفري	

**الطريقة :** تضاف الطماطم للعصاج ويترك على نار هادئة حتى يمتص الطماطم ، ثم يضاف الصنوبر والمقدونس في حالة استعماله .

رابعا - حشو الضلبة

**المقادير :**

١ كيلو بصل مفري ناعما		ملعقة نعناع مفري أو قليل من النعناع الجاف
٢ فنجانا أرز ، ٣ ملاعق كبيرة زيت		١ كيلو طماطم
٢ ملحقتا مقدونس مفري		ملح - فلفل - بهار

**الطريقة رقم ١ ( البنية ) :**

- ١ - يفري البصل ناعما ويدعك بالملح والفلفل .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل . وتغسل الطماطم وتقشر وتقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل جيداً .

**الطريقة رقم ٢ :**

- ١ - يحمر البصل خفيفاً في الزيت ثم يضاف إليه الأرز المغسول ويقلب على نار هادئة
- ٢ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك على النار الهادئة مع التقليب حتى يمتص الأرز العصير
- ٣ - يضاف النعناع والمقدونس المفري ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين .
- ٤ - تقبل بالملح والفلفل وتبرد وتستعمل .

**القرع المحشو**

**المقادير :**

١ كيلو قرع صغير		كوب طماطم مصفاة
تقدار من الخلطة البنية (ص ٢٤٥)		ملعقة سمن
و النصف الناضجة (ص ٣٤٥)		قليل من الماء المغلي

ملح  
بصلة وقطعة كرفس (للقاع  
إذا أريد )

**الطريقة :**

- ١ - يغسل القرع ويكحت وقد يترك بقشره .

٢ - ينزع اللب (يقور) ويغسل ثم يتبل من الداخل بالملح أو يوضع في ماء مملح .  
٣ - يصنى من الماء ويحشى بالخططة ، بشرط ألا يملأ للنهاية ، بل يترك مقدار بوصة بدون حشو .

٤ - تقطع البصلة وقطعة الكرفس وتوضع في قاع الحلة ، إذا أريد استعمالها .  
٥ - يرص القرع المحشو بنظام ويضاف إليه الطماطم المصفاة والسمن والملح ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

٦ - يضاف الماء المغلى المملح قليلا كلما احتاج الأمر ، ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .

٧ - يغرف بنظام وقصب حوله الصلصة المتخلفة .

القرع المحشو بالمصاج ( رقم ١ )

المقادير :

١ ½ كيلو قرع	كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة سمناً
حوالى ١ كيلو عصاج بالطماطم ( ١٤٩ ) :	ملح - فلفل - بهار	قليل من الماء المغلى

الطريقة :

١ - يغسل القرع ويجهز كما في القرع المحشو السابق .  
٢ - يحشى بالمصاج . يرص في إناء ويصب فوقه الطماطم المصفاة المتبلية بالملح والفلفل والسمن وقليل من الماء .

٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويغطى ويترك حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يرص بنظام في الصحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة .

القرع المحشو بالمصاج ( رقم ٢ )

المقادير : كمقادير القرع بالمصاج ( رقم ١ ) بإضافة ملعقتين من الصنوبر .

الطريقة : كالسابقة غير أن القرع يحشى ثم يشوح في مقدار السمن ويتمم كالسابق ،

## القرع الضلعة

المقادير :

٣ ملاعق زيت ، عدد ٣ جزرات كبيرة نوعاً	كيلو قرع مقدار من خلطة الضلعة (ص ٣٤٦)
١ رأس كرفس كبير ، بصل كبيرة ، ٦ فصوص	١ كيلو طماطم ، ملح - فلفل - بهار
عدد ٦ من الجبهان المدقوق ناعماً (وقد يستغنى عنه)	١ ثم ، قليل من الماء المملح

الطريقة :

- ١ - يجهز القرع كالسابق ويحشى بالخلطة المعدة ، مع ترك حوالى بوصة بدون حشو
- ٢ - يقطع الكرفس والجزر والبصل حلقات ويترك الثوم صحيحاً ويخلط الجميع .
- ٣ - يوضع مقدار من الخضر المقطعة فى قاع الحلة وتوص طبقة من القرع وأخرى من الخضر وهكذا .

٤ - يضاف مقدار من الماء للطماطم المصفاة وتبل الخليط ويصب فوق القرع وكذا يضاف الزيت .

٥ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

٦ - يضاف مقدار قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .

ملحوظة : يضاف الجبهان قبل تمام النضج بضع دقائق .

٧ - يغرف فى صحن ويحمل بحلقات الجزر الصحيحة المطهية ويقدم ساخناً .

الباذنجان الأسود المحشو

المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أروس صغير	ملح . فلفل . ماء
١ مقدار خلطة نيئة ( صفحة ٣٤٥ )	١ كوب طماطم مصفاة
أو خلطة نصف ناضجة ( صفحة ٣٤٥ )	ملعقة كبيرة سمناً

الطريقة :

- ١ - يطرأ الباذنجان قليلاً ثم يقطع الكأس مع قطعة صغيرة من الجزء العلوى .
- ٢ - يقرر الباذنجان لإزالة جميع البذور .

- ٣ - يترك في ماء مملح مدة ١ ساعة ثم يصفى من مائه .
  - ٤ - يحشى بالخلطة مع ترك فراغ في الجزء العلوى بدون حشو .
  - ٥ - يرص في إناء ويسقى بالطماطم المصفاة والماء المملح .
  - ٦ - يضاف السمن ويغطى الإناء ويرفع على النار الهادئة حتى ينضج ، ويضاف مقدار قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
  - ٧ - يغرف في صحن بنظام ويحمل بالمقدونس وحوله الصلصة المتخلفة .
- الباذنجان الأسود الضلعة

#### المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أسود أروس صغير	قليل من الماء المملح
١ مقدار من خلطة الضلعة ( صفحة ٢٤٦ )	٢ ملعقتا زيت
١ كوب طماطم مصفاة .	عدد ٢ جزرتان ، قطعة كرفس ، بصل
٤ فصوص ثوم . ملح . فلفل	( تقطع حلقات )

#### الطريقة :

- ١ - يقر الباذنجان ويترك مدة ١ ساعة في الماء المملح .
  - ٢ - تعمل خلطة الضلعة ويحشى بها الباذنجان ويتمم كما في ضلعة القرع ( ص ٣٤٨ )
  - البازنجان الأبيض المحشو : كما في الباذنجان الأسود ( صفحة ٣٤٨ )
  - ضلعة البازنجان الأبيض : كما في ضلعة الباذنجان الأسود السابقة .
- القضاء المحشوة

#### المقادير :

١ كيلو قنأ صغيرة	٢ ملعقتا سمن . كوب طماطم مصفاة
مقدار من الخلطة البنية ( ٢٤٥ )	قليل من الملح

#### الطريقة :

- ١ - تغسل وتقر ( ولا تسكت ) وتملح كما في القرع .
- ٢ - تحشى بالخلطة وترص في إناء .



- ٣ - يوضع فوقها الطماطم المصفاة المخلوطة بقليل من الماء المملح وكذا السمن .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج . ويضاف إليها مقدار من الماء . كلما احتاج الأمر . تغرف في صحن وحولها الصلصة وقد تجمل بالمقدونس .
- القضاء المحشو بالفريك : كما في القضاء المحشوة السابقة باستعمال الفريك بدلا من الأرز ويستغنى عن مقدار الطماطم .
- الخيار المحشو : كالقضاء المحشو بالخلطة النيئة السابقة .
- الخرشوف المحشو

#### المقادير :

عدد ١٠ من خرشوف مسلوق	١ كيلو عصاج بالطماطم ( ص ١٤٩ )
نصف سلق ( ص ٢٦١ )	مقدار من الدفعة ( ص ٩٩ )

#### الطريقة :

- ١ - يحمى الخرشوف بالعصاج ، ويرص في إناء وتصب عليه الدفعة .
  - ٢ - يغطى الإناء ويطهى على النار الهادئة أو في الفرن حتى يتم نضجه .
  - ٢ - يرص في صحن بنظام وترش حوله الصلصة .
- الفلفل المحشو

#### المقادير :

١ ١/٢ كيلو فلفل	أو مقدار من حشو الضلية ( صفحة ٣٤٦ )
مقدار من الحشو النيء ( ص ٣٤٥ )	ملعقة كبيرة سمناً أو ٢ ملعقتا زيت
أو د د د نصف الناضج ( ص ٣٤٥ )	ملح ، فلفل ، بهار . قليل من الماء المملح

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل جيداً ويزال السكاس باحتراس ثم تزال البذور العالقة .
- ٢ - يغسل من الداخل وينقع في ماء مملح .
- ٣ - يصنى من الماء ويقلب بقليل من الملح والفلفل والبهار .

- ٤ - يحشى بالخلطة المختارة مع ترك فراغ .  
 ٥ - تزال البذور من الكأس ويقطع جزء من عنقه ، ثم ينطى الفلفل بالكأس المعدة وقد لا يغطى .  
 ٦ - يرص في حلة ويوضع له مقدار من السمن أو الزيت ( على حسب نوع الخلطة المستعملة ) وقليل من الماء المغلى المملح .  
 ٧ - يرفع على نار هادئة حتى ينضج . ويرتب بنظام في الصحن المعد ويقدم .  
 البصل المحشو

#### المقادير :

كوب طماطم مصفاة	١/٢ مقدار خلطة الحشو نصف	كيلو بصل مستدير
ملح - فلفل	الناضج ( صفحة ٣٤٥ ) أو	متوسط الحجم
ملعقة كبيرة سمن	١/٢ كيلو عصاج الطماطم ( ص	١/٢ مقدار من خلطة الحشو
مقدونس للتجميل	( ١٤٩ )	التيه ( صفحة ٢٤٥ أو

#### الطريقة :

- ١ - يقشر البصل ويقور وينقع في ماء وملح مدة ١/٢ ساعة .  
 ٢ - يصنى من الماء وينزل من الداخل بقليل من الملح والفلفل .  
 ٣ - يحشى بالخلطة المختارة وأفضلها الخاطلة النيئة .  
 ٤ - يرص في إناء ويصب عليه السمن والطماطم المخلوطة بقليل من الماء المملح .  
 ٥ - يرفع على نار هادئة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج .  
 ٦ - يغرف في صحن وتصب حوله الصلصة ويحمل بالمقدونس .  
 الكرات المحشو ( رقم ١ )

#### المقادير :

١/٢ كوب طماطم مصفاة	عدد ١٢ كرات بشوشة كبير
ملعقة كبيرة سمن ، ملح - فلفل	١/٢ كيلو من عصاج الطماطم ( ص ٣٩٩ أو
قليل من الماء المملح	١/٢ مقدار خلطة نيئة ( صفحة ٣٤٥ )

### الطريقة :

- ١ - تقطع رأس الكرات البيضاء بحيث يكون طولها حوالى ٨ سم .
  - ٢ - يقور ويتم كالبصل المحشو السابق .
- الكرات المحشو ( رقم ٢ )

المقادير : مثل الكرات بشوشة رقم ١ .

### الطريقة :

- ١ - تقطع الرؤوس بطول ٦ سم ثم تسلق قليلا فى الماء المملح .
  - ٢ - ترفع من الماء السلق وتشق الرؤوس طولا من جنب واحد ثم تفصل الطبقات باحتراس
  - ٣ - تستعمل الطبقات للحشو وذلك بوضع جزء من الحشو على الورقة ولفها على هيئة الأصبع .
  - ٤ - يرص فى دقية ويسقى بالطماطم المزوج بقليل من الماء المملح .
  - ٥ - تغلب الدقية فى صحن عميق باحتراس . يقدم ساخنا .
- بطاطس محشوة ( رقم ١ )

### المقادير :

١ ¼ كيلو بطاطس مستدير متوسط الحجم	كوب طماطم مصفاة قليل من الماء أو الخلصة ملح - فلفل
¼ كيلو عصاج بالطماطم والصنوبر ( ص ١٤٩ )	
سمن للتحمير	

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقور .
- ٢ - يغسل بالماء ويجفف ثم يحمر فى السمن نصف تحمير .
- ٣ - يحشى بالعصاج ويرص فى صينية مدهونة أو حلة .
- ٤ - توضع الطماطم وقليل من السائل المتبل بالملح والفلفل .
- ١ - يزج فى فرن متوسط أو يطهى على النار الهادئة حتى يتم نضجه .

٦ - يغرف في صحن وتصب حوله الصلصة المتخلقة ويقدم ساخنا .

بطاطس محشو ( رقم ٢ )

المقادير : كالبطاطس المحشو رقم ١ .

الطريقة : ١ - يسلق البطاطس نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد ويقور .

٢ - يحمر البطاطس نصف تحمير في السمن الحار ثم يحشى بالعصاج ويتمم كالسابق بطاطس محشو ( رقم ٣ )

المقادير :

١ ¼ كيلو بطاطس - ٢ ملعقة سمن .		١ ½ كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )
⅓ كيلو عصاج بالطماطم ( صفحة ١٤٩ )		مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقور ، ثم يغسل وتجفف أو يغسل ويسلق نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد .

٢ - يقور البطاطس ويحشى بالعصاج .

٣ - يوضع في صينية مدهونة ويدهن البطاطس جيدا بالسمن يزج في الفرن متوسط الحرارة .

٤ - يفتح الفرن مرة كل ١٠ دقائق ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية ، وتكرر العملية حتى النضج .

٥ - يرص بنظام في صحن ويحمر بالمقدونس ويقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم في قاربها الخاص .

الكرنب المحشو

المقادير :

٢ - ٤ حزم شبت		كرنية متوسطة مسلوقة ( صفحة ٢٦٦ )
كوب طماطم مصفاة		مقدار من الخلطة النيئة ( صفحة ٣٤٥ )
قليل من الماء أو الخلصة		( ويستغنى عن المقدونس )
ملعقة كبيرة سمن		ملعقة شاي كيون ناعم

### الطريقة :

- ١ - تزال العروق الغليظة لأوراق الكرنب باحتراس .
  - ٢ - يقطع الورق باحتراس قطعاً متوسطة مستطيلة نوعاً .
  - ٣ - تحشى كل قطعة بقليل من الخلطة وتلف كالإصبع ، ويلاحظ أن يكون السطح الأملس للخارج .
  - ٤ - يرص في حلة رصاً متظماً ويرفع على النار مدة ٥ دقائق .
  - ٥ - تصب فوقه الطماطم المصفاة والسمن وقليل من السائل المملح ، ويترك على نار متوسطة حتى يقرب من النضج . تهدأ النار ويترك حتى يتم نضجه .
- الكرنب الضلة

**المقارير والطريقة :** كالكرنب المحشو السابق باستعمال مقدار من خلطة الضلة (صفحة ٣٤٦) واستعمال الزيت بدلاً من السمن .

الحش المحشو

### المقارير :

ورق ٣ : ٢ خس	ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت
١ مقدار من الخلطة البنية (ص ٣٤٥)	قليل من الخلاصة أو الماء ، ملح ، فلفل
أو ٢ خلطة حشو الضلة (ص ٣٤٦)	عصير ليمونة ، وقد يستغنى عنه

### الطريقة :

- ١ - تفصل أوراق الخس وتغسل جيداً ، وينزع العرق الغليظ من وسط كل ورقة باحتراس .
- ٢ - يغلى مقدار من الماء المضاف إليه الملح ، ويوضع به مقدار من ورق الخس المعد ويترك مدة دقيقتين ثم يرفع على مصفاة ، وتكرر العملية إلى أن يلمهى الورق .
- ٣ - يحشى على هيئة أصابع كما في الكرنب ، أو يحشى على شكل مثلث (الحجاب) تبعاً للذوق والرغبة ، على أن تكون الجهة الملساء للخارج .

- ٤ - يرص في حلة ويرفع على النار وبعد خمس دقائق يضاف إليه قليل من السائل المملح وعصير الليمون في حالة استعماله ومقدار السمن أو الزيت .
- ٥ - يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه .
- ٦ - يقدم ساخناً أو بارداً في حالة استعمال حشو الضلعة ، ويقدم معه كامخ اللبن الزبادى .

#### محشو ورق السلق

تختار الأوراق العريضة وتجهز كما في ورق الخس ، ثم تغمس في الماء المغلى والمملح . وترفع بمرعة .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس تماماً ، باستعمال الخلطة النيئة فقط وزيادة مقدار عصير الليمون .

#### محشو الأسفاناخ

تختار الأوراق العريضة وتجهز كورق السلق تماماً .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس ، ويستغنى عن مقدار الليمون .

#### محشو الشبت

١ - يختار النوع الكبير الممتلىء بالأوراق .

٢ - تنزع العروق الغليظة ثم يغمس في الماء المغلى والمملح ويرفع .

٣ - يفرد على المنضدة أو اليد وترتب الأوراق ويضغط عليها باليد .

٤ - يوضع قليل من الخلطة النيئة ( صفحة ٣٤٥ ) أو العصاج ( صفحة ١٤٩ ) ويلف الشبت أصابع لفاً محكماً .

٥ - يرص في حلة ويوضع عليه مقدار من السمن ويرفع على النار مدة خمس دقائق

٦ - يضاف إليه مقدار قليل من الماء والمملح وينطى بورقة مدهونة سمن ثم يغطاه الحلة

٧ - يترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قدر قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .

## محشو ورق العنب ( رقم ١ )

### المقادير :

ملعقة كبيرة سمناً	١ كيلو ورق عنب ناعم
قليل من الماء - ملح	مقدار من الخلطة النيئة ( صفحة ٣٤٥ )
ملعقة عصير ليمون	باستعمال فنجان واحد من الأرز

### الطريقة :

- ١ - يغسل ورق العنب مراراً في الماء البارد ، ثم يفرد الورق ويرتب بمجموعات بعضها فوق بعض .
  - ٢ - تساق كل مجموعة في الماء المغلي المضاف إليه قليل من الملح ، ثم ترفع باحتراس وتوضع في مصفاة .
  - ٣ - تعمل الخلطة وتقبل جيداً .
  - ٤ - يقطع العنق من الورقة وتقرّد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
  - ٥ - يوضع جزء قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالإصبع .
  - ٦ - يفرش قاع الحلة أو دقية بطبقة من ورق العنب ويرص المحشو بها بنظام ويوضع فوقه السمن .
  - ٧ - يرفع الإناء على النار مدة ٣ دقائق ثم يضاف للحشو قليل من الماء المالح ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف عصير الليمون ( يضاف قليل من الماء كلاً للزوم الحال )
  - ٨ - يغرف في صحن بنظام أو يقالب من الدقية .
  - ٩ - يقدم ومعه كامخ اللبن الزبادي ( صفحة ٣٦٧ )
- محشو ورق العنب ( رقم ٢ )

### المقادير :

ملعقتان سمن للقاع	بصلة متوسطة مفرية	١ كيلو ورق عنب ناعم
ملعقة عصير ليمون	ملعقة كبيرة من سمن	١ كيلو لحم ضان مفري
ملح - فلفل	قليل من الماء المالح أو الخلالة	من ١ : ١ فنجان أرز

## الطريقة :

- ١ - يحبز ورق العنب بالطريقة السابقة .
- ٢ - يفرى البصل ويدعك بالملح والفلفل ، ثم يضاف إليه الأرز المغسول والسمن واللحم ويخلط الجميع جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون .
- ٣ - يحشى ويتمم كالسابق .

## ضلة ورق العنب

### المقادير :

٢ ملعقتا زيت		١ كيلو ورق عنب
ملعقة عصير ليمون قليل من الماء المملح		مقدار من حشو الضلة ( صفحة ٣٤٦ )

الطريقة : يحبز الورق ويحشى بخلطة الضلة ويتمم بالطريقة السابقة .

ورق عنب محشو على الطريقة الشامية

### المقادير :

١ - ٢ ملعقتا عصير ليمون		مقدار من ورق العنب المحشو ( رقم ٢ )
قليل من خلاصة الأكارع ( ص ١١٧ )		٢ زوج من أكارع ضأن مسلوقة ( ص ١١٧ )

### الطريقة :

- ١ - يفصل لحم الأكارع من العظام بقدر المستطاع .
- ٢ - توضع طبقة من لحم الأكارع ثم يرص فوقها نصف مقدار الحشو .
- ٣ - توضع طبقة أخرى من لحم الأكارع وتغطي بباقي الحشو .
- ٤ - ترفع الحلة على نار هادئة ثم يصب فوقها قليل من خلاصة الأكارع .
- ٥ - تترك حتى تقرب من النضج فيضاف عصير الليمون .
- ٦ - يفرغ الحشو ومعه لحم الأكارع ويقدم ساخناً .



## الطماطم المحشوة

المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملح - فلفل
١/٢ مقدار من الحشو النيء ( صفحة ٣٤٥ )	قليل من الماء
أو ١/٢ مقدار من حشو الضلابة ( صفحة ٣٤٦ )	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ، مع ملاحظة حفظ الغطاء سليماً ولملصقاً بها .
  - ٢ - تقبل كل واحدة بقليل من الملح والفلفل وتنكس وتترك مدة عشر دقائق .
  - ٣ - يصفى اللب المستخرج ويستعمل في عمل الخلطة .
  - ٤ - تحشى الطماطم لمتصفها وتغلى بالغطاء ثم تذف كل واحدة على حدة في ورقة مدهونة بالسمن أو الزيت تبعاً لنوع الخلطة المستعملة .
  - ٥ - ترص في حلة وتضاف إليها مقدار من الماء المالح وترفع على نار هادئة حتى تنضج .
  - ٦ - ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ حرارتها .
  - ٧ - ينزع الورق باحتراس وترص في صحن وتجميل بالمقدونس .
  - ٨ - تقدم ساخنة في حالة حشوها بالخلطة النيئة ، وباردة إن كانت بخلطة الضلابة .
- الطماطم المحشوة بالعصاج

المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	معلقة سمن - ملح - فلفل
١/٢ كيلو عصاج بالصنوبر ( صفحة ١٤٩ )	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - تعد الطماطم وتقبل وتنكس كالسابق .
- ٢ - تملأ بالعصاج وتدهن بالسمن .
- ٣ - ترص في صينية مدهونة بالسمن وترج في فرن متوسط مدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٤ - ترص في صحن وتجميل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

## الطاطم المحشوة بالعصاج والأرز

### المقادير :

عدد ١٢ من طاطم جامدة مستديرة	ملعقة شاي من مقدونس مفري
$\frac{1}{2}$ كيلو عصاج ( صفحة ١٤٧ أو ١٤٩ )	قليل من السمن
٣ ملاعق كبيرة أرز مسلوق	ملح - فلفل

### الطريقة

- ١ - نجهز الطاطم وتغور وتبلى كالسابق ، تخلط المقادير الأخرى وتبلى .
  - ٢ - تملأ الطاطم بالخليط وتدهن بالسمن
  - ٣ - ترص في صينية مدهونة بالسمن وترج في فرن متوسط مدة ١٠ دقائق .
  - ٤ - ترص في صحن وتعمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .
- الضلة المتنوعة

### وتتكون من :

- ١ - خضر متنوعة مثل الباذنجان الأسود والأبيض ، والفلفل ، والطاطم ، والكوسة ورق الخس أو العنب أو الكرنب الخ
- ٢ - خلطة الضلة ( صفحة ٣٤٦ ) ماء مالح - زيت فرنساوى .
- ٣ - خضر مقطعة حلقات ( جزر . بصل . كرفس ) .

### الطريقة :

- ١ - تجهز الخضر كل على حسب نوعها وتحشى بالخلطة .
- ٢ - توضع في طبقات متبادلة مع الخضر المقطعة حلقات ، وتغطى كل طبقة بورقة . ( أجلسبه ) مدهونة بالزيت .
- ٣ - تحشى الطاطم وتلف كل واحدة على حدة في ورقة مدهونة وتوضع على السطح
- ٤ - يوضع مقدار الزيت وقليل من الماء المالح .
- ٥ - ينطلى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج .
- ٦ - تترك حتى تبرد وترص في طبق بنظام وذوق سليم وتعمل بالمقدونس .

# الكوامخ (السلطات)

تطلق كلمة كوامخ ، سلطات ، على طبق من الخضضر أو الفاكهة النيئة مع قلايا خاص أو شراب ( محلول سكرى خفيف ) . وقد تقدم الجذور أو الدرنات المطهية ككامخ أيضاً وقد اتجه الرأى العام إلى ضرورة استعمالها لما لها من قيمة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامين والأملاح والماء . وكذلك الرائحة القوية اللاذعة تساعد على إفراز العصير المعدي الذى يسهل عملية الهضم .

## مركز الكوامخ فى قائمة الطعام

تقدم مع الطعام الساخن والبارد على السواء كصنف على حدته ، فى الأول تكون بسيطة فى تركيبها وفى تركيب صلتها ، أما فى الثانى فتكون محتوية على خضر وأصناف أخرى مختلفة ومغذية . ويجب أن تقدم الكامخ وهى باردة طازجة وأن تدسق تنسيقاً جيلاً هشاً لتبث على جلب الشهية .

## المواد الغذائية الأساسية المكونة للكوامخ

هى الخضضر نيئة كانت أو مطبوخة وتكون نوعاً واحداً أو عدة أنواع مكونة لصنف واحد . وقد تحتوى السلطات على لحوم وطيور - سمك ولسان علاوة على الخضضر ومنها ما يتكون من فواكه مختلفة ، كالموز والتفاح والفراولا والأناناس والكريز النخ ، مكونة ما يسمى بسلطة فواكه .

## أقسام الكوامخ

للكوامخ أنواع كثيرة ، ونحصر فى الأقسام الآتية :

٢ - الكامخ الانجليزى : وتتكون من الخضضر التى فى المواسم والتى تؤكل نيئة ، مثل الخس والجرجير والطماطم والفلفل الأخضر النخ ، ومهما صلصة المايونيز (ص ٨٥)

٢ - الطامخ الفرنسى : وتكون من نوع واحد من الخضر مع صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) ككامخ الخس و كامخ الفاصوليا الخضراء الخ .

٣ - الطامخ المكون من الخضر المطبوخة الباردة : وفيها تسلق الخضر وتترك لتبرد وتعمل منها الكامخ منوعة أو الصنف على حدته ويقدم معها أى نوع من الصلصة كامل النجرج مع الخس ، ومن البطاطس وفيها يقطع البطاطس المسلوق حلقات ويخلط بصلصة المايونيز أو بالصلصة الفرنسية .

٤ - الطامخ المحبب لنعوه : مثل كامخ الجبرى والدجاج واللسان والسماك الخ ، ويقدم معها عادة المايونيز .

٥ - الطامخ الروسى : ويتميز باحتوائه على أنواع شائع أكلها فى روسيا ، مثل اللسان والدمون والأنشوجا الخ .

٦ - الطامخ اوبطالى : وغالباً يحتوى على معكرونة . ويقدم معها صلصة المايونيز

٧ - فواىب الكوامخ : وفى هذه الأصناف ترتب الخضر واللحوم والمخللات الخ على حسب الرغبة فى طبقات متبادلة مع الأماطية الشاقة الغير الحلوة ، ثم تترك لتجمد وتقلب ، وتجمل بالجيل الم فروم والخضر .

٨ - طامخ الفاكهة : وتحتوى على فواكه منوعة نبتة أو ناضجة أو محفوظة على حسب الرغبة ؛ ويقدم معها الشراب المكون من الماء والسكر وقليل من عصير الليمون أو شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها ، وتجمل على حسب الذوق ، وقد تقدم معها الكريمة .

### القواعد العامة لتجهيز الكوامخ

١ - تستعمل الخضر الطازجة الصغيرة السن ، وقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها

٢ - تغسل الخضر غسلاً جيداً يعنى بالخضر ذات الأوراق الكثيرة كالخس والجرجير تفصل أوراقها بعضها عن بعض : وتنقع فى ماء بارد وملح لتحليل الأقدار وإهلاك الحشرات التى قد تكون عالقة بها - تشطف بماء بارد مراراً ثم تصفى

- منه وتجفف بقوطة مع المحافظة على سلامة الأوراق - ويستحسن تقطيعها على حسب الرغبة باليد بدلا من السكين خوفا من التأثير في طعمها .
- ٣ - يلاحظ في سلق الخضر الكوامخ أن تكون متماسكة الأجزاء ثم تقطع باعتناء مكعبات أو أشكال مختلفة على حسب الذوق وهى باردة .
- ٤ - إذا ذبلت الخضر لحفظها بالمنزل مدة قبل استعمالها وجب وضع أعناقها في ماء بارد لتصحوا أوراقها .
- ٥ - في عمل كامخ الفاكهة تخضر الفاكهة على حسب نوعها ، ثم تقطع باعتناء إذا كانت كبيرة النوع - وإذا كانت من الفاكهة ذات النواة أو البذور وجب زرعها باحتراس - ويسلق منها ما يحتاج لذلك .
- ٦ - لزخرفة الكوامخ تحجز بعض الأنواع المكونة لها المنظمة ، وتخلط باقى المقادير بالصلصة أو الشراب ثم ترخف بالأجزاء المحجوزة .
- ٧ - يجب خلط الصلصة بالكوامخ قبل تقديمها بمدة وجيزة حتى لا تذبل الخضر الخضراء . ويلاحظ ألا تكون كمية الصلصة المستعملة كبيرة حتى لا تؤثر في طعم الكوامخ أو تضيق بهجتها .
- كامخ البطاطس ( رقم ١ )

#### المقادير :

١ كيلو بطاطس	ملء ملعقة شاي من مقدونس مفرى
بصلة متوسطة مفرية	صلصة فرنسية ( صفحة ٨٨ )
ملح - فلفل أبيض	فصان من الثوم المفرى ( وقد يستغن عنه )

#### الطريقة :

- ١ - يسلق البطاطس أو يطهى في الفرن بقشره ، يقشر ويترك حتى يبرد .
- ٢ - يقطع مكعبات أو حلقات متوسطة السمك .
- ٣ - يدعك البصل المفرى بالملح والفلفل ويفسل جيدا .
- ٤ - يوضع البطاطس والبصل والثوم في صحن ويبلل بالصلصة الفرنسية ، ثم يرش بالمقدونس المفرى .

## كامخ البطاطس ( رقم ٢ )

المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفري	١ كيلو بطاطس مسلوقة بصلصة متوسطة مفرية
مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )	٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس المسلوقة وهو ساخن ، ثم تصب عليه الصلصة الفرنسية ويترك حتى يبرد .

٢ - يقطع مكعبات أو حلقات ويخلط بالصل المفري وصلصة المايونيز ، ويرص في صحن الكامخ ، يرش السطح بالمقدونس .

## كامخ البطاطس ( رقم ٣ )

المقادير :

٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )	١ كيلو بطاطس مسلوقة
ملح - فلفل أبيض	ملعقة شاي مقدونس مفري

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويترك حتى يبرد فيقطع حلقات .

٢ - يتبل بالملح والفلفل وقليل من صلصة المايونيز .

٣ - يرص في صحن ويغطى ياقى الصلصة ويحمل بالمقدونس .

## كامخ البنجر ( رقم ١ )

لحم البنجر : يغسل جيداً ثم يسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح .

لحم البنجر في الفرن : وهي أفضل الطرق لاحتفاظ البنجر بلونه الطبيعي .

والطريقة : يغسل البنجر جيداً ثم تلف كل واحدة في قطعة ورق مدهونة بالسمن .

يوضع في صينية ويزج في فرن متوسط ويترك حتى يتبخر .

مقادير الطماخ :  $\frac{1}{2}$  كيلو بنجر فاضح ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )  
ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ - يقشر البنجر ويقطع حلقات رقيقة أو أشكالاً زخرفية ويرص في صحن .
  - ٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية - يحمل بالمقدونس المفرى .
- كاسخ البنجر ( رقم ٢ )

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو بنجر فاضح ، بصلة متوسطة ، صلصة فرنسية ( صفحة ٨٨ ) ، ملعقة  
من مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ - يقشر البنجر ويقطع حلقات رقيقة .
  - ٢ - يقطع البصل حلقات رقيقة أو يفرى ناعماً ويدعك بالملح والفلفل ثم يغسل  
بالماء البارد ويعصر منه .
  - ٣ - يرب البنجر والبصل بنظام في صحن ويتبل بالصلصة ثم يحمل بالمقدونس .
- كاسخ البنجر ( رقم ٣ )

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو بنجر مخال  $\frac{1}{8}$  كيلو بصل ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، مقدار  
من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) .

الطريقة :

- ١ - يقطع البنجر حلقات رقيقة وكذا البصل .
  - ٢ - يوضع بنظام كل من البنجر والبصل في صحن ويتبل بالصلصة ثم يحمل بالمقدونس
- كاسخ الطاجينة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو طحينة يعضه	عصير ليمون أو خل	ملعقة كبيرة من زيت سلاطة
ملح - كون	عدد ٣ فصوص ثوم	قليل من الماء
٣ ملاعق كبيرة من	ملعقة مقدونس مفرى	

### الطريقة :

- ١ - تخلط الطحينة بعصير الليمون أو الخل وتحقق جيداً ، مع إضافة قليل من الماء للحصول على القوام المطلوب . تتبل بالملح والكون والثوم المفري .
- ٢ - يغرف في صحن ويحمل بالمقدونس وزيت سلاطة .

### كامخ الطحينة بالبصل

### المقادير :

- |                       |                                 |                      |
|-----------------------|---------------------------------|----------------------|
| مقدار من كامخ الطحينة | بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات | ملعقتان من زيت سلاطة |
| مع الاستغناء عن الثوم | ٣ ملاعق خل ، ملح ، فلفل         | مقدونس مفري للتجميل  |

### الطريقة :

- ١ - يدعك البصل جيداً بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .
  - ٢ - ينتع البصل في مقدار الخل مدة دقيقة ثم يعصر منه .
  - ٣ - يضاف البصل للكامخ ثم يغرف في صحن ويحمل بالمقدونس المفري والزيت
- ### كامخ الطحينة بالبصل المخلل

### المقادير :

- |                       |                      |                              |
|-----------------------|----------------------|------------------------------|
| مقدار من كامخ الطحينة | مقدونس مفري للتجميل  | ٢ بصلة كبيرة مخمللة أو مقدار |
| مع الاستغناء عن الثوم | ملعقتان من زيت سلاطة | من البصل الصغير المخلل       |

### الطريقة :

- ١ - يقطع البصل المخلل حلقات رفيعة أو يفري ، ويترك صحيحاً إن كان صغير .
- ٢ - يضاف البصل للكامخ الطحينة ويخلط بها جيداً ، ثم يغرف في صحن ويحمل بالمقدونس المفري والزيت .

### كامخ الطحينة بالحمص

المقادير : مقدار من كامخ الطحينة ( صفحة ٣٦٤ ) + كيلو حمص شامى .



الطريقة : ١ - ينقع الحصى مدة ١٢ ساعة أو يسلق . يقشر ويخفف ثم يفرى ناعماً أو يدق

٢ - يفرى الكامخ ويحمل بالمقدونس والزيت .

كامخ الطحينة بالباذنجان

المقادير : كامخ الطحينة (صفحة ٣٦٤) ،  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{3}{4}$  ك باذنجان رومى مشوى (صفحة ٢٨٠)

الطريقة : ١ - يقشر الباذنجان المشوى ويفرى ناعماً .

٢ - يضاف للكامخ ويعاد تنيلها . يفرى فى صحن الكامخ وتعمل بالمقدونس والزيت .

### بابا غنوج

المقادير :

قليل من الماء	$\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ ك باذنجان رومى مشوى (ص ٢٨٠)
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى ملح - كيون	٢ بصلة كبيرة مشوية $\frac{1}{4}$ كيلو طحينة بيضاء
٣ ملاعق كبيرة من زيت سلاطة	عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً
	٣-٤ ملاعق كبيرة من خل أو عصير ليمون

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان المشوى وكذا البصل ويفريان ناعماً .

٢ - تمزج الطحينة بالليمون أو الخل ثم تخفف بالماء .

٣ - يضاف الثوم والبصل والزيت ويتبل الجميع بالملح والكمون .

٤ - يفرى فى صحن ويحمل بالمقدونس المفرى .

كامخ الباذنجان الاسود

المقادير :  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{3}{4}$  ك باذنجان مشوى ، ٣ ملعقة زيت زيتون ، ملعقة عصير ليمون ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان ويقطع قطعاً رفيعة .

٢ - يتبل جيداً بالملح والزيت والليمون يرص فى صحن ويحمل بالمقدونس .

## كامخ اللبن الزبادى

المقادير :

كوب لبن زبادى مخمر عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً ملحقة شاي من مقدونس مفرى، ملح

الطريقة :

١ - يصنى اللبن من الشرش ، يخفق جيداً ثم يضاف إليه الثوم والملح والمقدونس .

٢ - يغرف فى صحن ويحمل بالمقدونس .

كامخ الحيار

المقادير :

كيلو خيار أخضر | مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ )  
عدد ٣ فصوص ثوم مفرى ناعماً . ملح | قليل من النعناع الجاف ، الأخضر

الطريقة :

١ - يغسل الحيار ويقشر ويقطع حلقات .

٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويصفى بفوطه نظيفة .

٣ - يمزج بالثوم والنعناع والصلصة الفرنسية - يغرف فى صحن ويقدم .

كامخ اللبن الزبادى بالحيار

المقادير : ١/٢ ك خيار - ملحقة صغيرة من مقدونس مفرى - مقدار من كامخ اللبن الزبادى

الطريقة :

١ - يغسل الحيار ويقطع حلقات رفيعة .

٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويصفى .

٣ - يضاف الحيار لكامخ اللبن الزبادى مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .

٤ - يغرف فى صحن ويحمل بالمقدونس والحيار .

لصنع الاسفاناخ - ينظر الاسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .

- لصمغ الرموز - كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .  
 لصمغ الشكوريا - كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .  
 لصمغ الفاصوليا الخضراء - كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .  
 لصمغ الفاصوليا البيضاء - كالفاصوليا البيضاء بالزيت والليمون (صفحة ٣٢٥) .  
 لصمغ البازلاء رقم ١ - كاللوز بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٩) .  
 كامخ البازلاء (رقم ١)

المقادير :

بنجرتان مسلوقتان - ملعقة مقدونس مفري		٢ كيلو بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)		يعتنان مسلوقتان جامداً

الطريقة :

- ١ - تقبل البازلاء بالصلصة الفرنسية
- ٢ - يقطع البجر حلقات وكذا البيض .
- ٣ - توضع البازلاء في الصحن وتحمل بالبيض والمقدونس والبنجر

كامخ القرع

كالقرع بالزيت والليمون (صفحة ٢٧٤) مع إضافة فصين من الثوم المفري الناعم إذا أريد  
 كامخ الخرشوف (رقم ١)

الطريقة والمقادير : كالخرشوف بالزيت والليمون (صفحة ٢٦٢)  
 كامخ الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ خرشوف مسلوقة (صفحة ٢٦١)		٢ ملحقتا بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
٢ بطاطس كبيرة مسلوقة - ٣ جزر مسلوقة		١ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر مكعبات وتبل بقليل من صلصة المايونيز .
- ٢ - يحشى الخرشوف بالخضر ويغلى بالصلصة - يحمل بالمقدونس ويقدم على ورق داتلا .

كامخ الخروف ( رقم ٣ )

المقادير :

عدد ٨ خرشوف مسلوق ( ص ٢٦١ )	عدد ٣ طماطم جامدة مستدير
كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	ملعقة شاي من مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ - يقطع الخرشوف نصفين أو أربعة أقسام .
  - ٢ - تقشر الطماطم وتقطع حلقات .
  - ٣ - يرتب الخرشوف والطماطم في صحن ويغلى بصلصة المايونيز - يحمل بالمقدونس
- كامخ القنبيط ( رقم ١ )

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة ( ص ٢٦٩ )	ملعقة حلو من مقدونس مفري
كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	بنجرتان مسلوقتان أو مشويتان

الطريقة :

- ١ - يقطع القنبيط فروعاً متوسطة . يقشر البنجر ويقطع حلقات .
  - ٢ - يرتب القنبيط في صحن ويغلى بصلصة المايونيز ثم يحمل بالبنجر والمقدونس المفري
- كامخ القنبيط ( رقم ٢ )

المقادير والطريقة : كالقنبيط بالزيت والليمون ( صفحة ٢٧٠ ) .

## كلمخ الكرب

المقادير :

فنان شاي كرب مسلووق (ص ٢٦٦) | صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) .  
عدد ٤ فصوص ثوم مفري ناعماً | حلقات من الطماطم أو الجزر المسلووق أو المخلل

الطريقة :

- ١ - يصفى الكرب من ماء السلق . ويحط رقيقاً .
  - ٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية والثوم . يوضع في صحن ويحمل بحلقات الطماطم .
- كلمخ كذلك الماز : مثل كشك الماز بالصلصة الفرنسية (صفحة ٣١٤) .

## كلمخ الخس

المقادير

١/ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) | عدد ٢ من خس سلاطة  
أو صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) | عدد ٢ خيارتان ، عدد ٢ طماطتان

الطريقة :

- ١ - يغسل الخس وتفصل أوراقه بعضها عن بعض ، ويحتفظ بالصغير منها صحيحاً بعد تجفيفه بفوطاة نظيفة .
- ٢ - يقطع الخس قطعاً مناسبة ويجفف جيداً ، ثم يخلط بقليل من صلصة المايونيز أو الصلصة الفرنسية .
- ٣ - ترص أوراق الخس الصحيحه جنباً لجنب حول حافة الطبق .
- ٤ - يوضع وسطها الخس المقطع والمزوج بالصلصة على شكل هرم ، ويوضع بوسطها قلب الخس الصحيح .
- ٥ - يحمل بالطماطم والخيار على حسب الذوق .

## كامخ البيض (رقم ١)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلووق جامداً	عدد ١ خيار أخضر
١ ٢ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	طماطمان
عدد ١ خس سلاطة	عدد ٣ من سردين ، إذا أريد

الطريقة :

- ١ - بسلق البيض ويترك صحيحاً . أو يقطع حلقات أو أنصافاً بالطول .
- ٢ - يرص في صحن ويغطى بصلصة المايونيز ، ويجعل بالخضر الخضراء والسردن المنزوع جلده وشوكه ، إذا استعمل .

## كامخ البيض (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلووق جامداً	١ ٢ ملعقة شاي من مقدونس مفري
١ ٢ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	عدد ١ خس لاتوجا ، ١ بنجر ناضج
عدد ٦ قطع خبز مقدد مستدير (توست)	عدد ٦ من خيار مخلل رفيع

الطريقة :

- ١ - يقطع البيض حلقات غليظة نوعاً .
- ٢ - يخلط مقدار ملعقة شاي من المقدونس المفري بالمايونيز .
- ٣ - تفصل أوراق الخس بعضها عن بعض وتغسل جيداً وتجفف بفوطة .
- ٤ - يرتب الخبز المقدد في صحن وتغطى الواحدة بطبقة من ورق الخس .
- ٤ - يوضع قليل من المايونيز على الخس ثم يرص عليها البيض وتحمل بالمقدونس والبنجر والخيار . تكرر العملية إلى أن ينتهي المقدار .

## كامخ الطماطم (رقم ١)

المقادير : عدد ٦ طماطم جامدة مستدير ، مقدار من الجاهزة الفرنسية (صفحة ٨٨) ،  
١ ملعقة حلز من مقدونس مفري .

### الطريقة :

- ١ - تقشر الطاطم وتقطع حلقات . ترتب في صحن ويضاف إليها الصلصة الفرنسية
- ٢ - يرش الكاخ بالمقدونس المفري .

كاخ الطاطم ( رقم ٢ )

### المقادير :

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| عدد ٦ من طاطم جامدة مستديرة         | ١ ملعقة مقدونس مفري ، ملح ، فلفل  |
| ١ - بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات | مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ ) |

### الطريقة :

- ١ - تقشر الطاطم وتقطع حلقات .
- ٢ - يدعك البصل بالملح والفلفل دعكا جيداً ثم يغسل ويعصر من الماء .
- ٣ - ترتب الطاطم والبصل والمقدونس في صحن وتبيل بالصلصة الفرنسية .

كاخ الطاطم ( رقم ٣ )

### المقادير :

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| عدد ٦ من طاطم جامد مستدير        | عدد ١ خس ، عدد ١ خيار |
| ١ ملعقة شاي من مقدونس مفري       | عدد ١ بنجر ناضج       |
| ١/٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) | فلفل أحمر             |

### الطريقة :

- ١ - تقشر الطاطم وتترك صحيحة .
- ٢ - يغطى الصحن بورق الخس وتوضع عليه الطاطم بنظام ثم تغطى كل واحدة بالمايونيز
- ٣ - تحمل الطاطم بالمقدونس والبنجر والخيار والفلفل الأحمر على حسب الذوق .

كاخ الطاطم ( رقم ٤ )

- المقادير : عدد ٦ من طاطم صغير مستدير جامد ، عدد ١ خس سلاطة ١/٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )

الطريقة:

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ويحتفظ بنطائها ملتصقة بها .
  - ٢ - يملأ بصلصة المايونيز وتقدم مع الخس .
- كاخ الطماطم ( رقم ٥ )

المقارير :

٢ بطاطس مسلوقة ومقطع مكعبات	عدد ٦ طماطم جامد
مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )	٢ ملحقات بازلاء مسلوقة - خس سلاطة
أو ١ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )	جزرتان مسلوقتان ومقطعتان مكعبات

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف وتقور - تخلط الخضر بالصلصة .
  - ٢ - تحشى الطماطم بالخضر وتترك بدون غطاء وترص على صحن مفروش بالخس
- كاخ الطماطم ( رقم ٦ )

المقارير والطريقة : كالمابقة في رقم ٤ و ٥ ، غير أن الطماطم ترفع نصفين غرسا وتقور ثم تحشى على حسب الطلب .

لأصنع البقول المرص : ينظر باب البقول ( صفحة ٢٣٠ )

لأصنع الدرس : . . . ( صفحة ٢٢٧ )

كاخ السمك

المقارير : ١ كيلو سمك مسلوقة ( صفحة ٢٠٨ ) كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) .  
للتجميل : بيض مسلوقة جامد جمبرى مسلوقة . طماطم وبندرج وخس وخيار  
مخلل رفيع . زيتون مخلل .

الطريقة :

- ١ - ينزع جلد السمك وشوكه ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .



٢ - يقبل السمك بقليل من صلصة المايونيز .

٣ - يفرى قليل من الخيار المخلل والخس والبيض ويخلط بالسمك .

٤ - يوضع في صحن عميق وينطى السطح بباقي الصلصة ثم يجعل على حسب الرغبة  
كالكعجلى

المقادير : كيلو جمبرى مسلوق ( صفحة ٢١٠ ) / ١/٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )  
خيارتان . عدد ١ خس سلطة .

الطريقة :

١ - يقشر الجمبرى المسلوق ويقل بصلصة المايونيز .

٢ - يغسل الخيار ويجفف ثم يقطع رفيعا . يغسل الخس ويجفف ثم يقطع رفيعا .

٣ - يوضع الجمبرى في صحن على شكل هرمى ويجعل بالخيار والخس .

كالكعجلى السردى

المقادير :

علبة سردى : ١/٢ كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ ) | طماطمتان . خيارتان ، عدد ١ خس سلطة  
بصلة صغيرة مقطعة حلقات رفيعة | ملعقة شاي مقدونس مفرى

المقادير

١ - تقشر الطماطم وتقطع حلقات ثم تملح .

٢ - يقشر الخيار . ويقطع مكعبات ويملح ثم يغسل ويجفف .

٣ - يغسل الخس ويجفف ويحتفظ بالأوراق المتوسطة السليمة وتقطع الأوراق

الباقية قطعاً رفيعة ، ترص الأوراق السليمة في طبق السلطة جنباً لجنب مكونة فرشاة .

٤ - يخلط الطماطم والخيار والخس المقطع بصلصة المايونيز .

٥ - يوضع على فرشاة الخس بشكل هرمى .

٦ - ينظف السردى من شوكة وعظمه مع الاحتفاظ بشكله الطبيعى .

٧ - يرص السردى على الكعجلى السابق بالعرض أو على حسب الرغبة

٨ - يجعل السطح بالمقدونس والبصل .

## كناخ الدجاج

يستعمل لهذا الصنف عادة ما يتبقى من الدجاج الناضج .

المقادير :

ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفري	عدد ٩ ملاعق دجاج ناضج مقطع
١ كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	١ خس سلاطة
ملعقة كبيرة من خل	بيضتان مسلوقتان جامدتان
ملح وفلفل أبيض	ملعقة كبيرة من كرفس أبيض مفري
للتجميل : ورق خس - ١٢ زيتون أسود - بيضتان مسلوقتان	

الطريقة :

- ١ - تفصل أوراق الخس وتغسل وتجفف ، ثم تقشر الرأس وتقطع مكعبات .
- ٢ - يقطع البيض حلقات وتخلط المقادير بعضها ببعض ، وتبلى بالملح والفلفل والخل وتترك مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - يرص ورق الخس جنباً لجنب في صحن السلاطة .
- ٤ - يوضع الكناخ المتبل بالخل في الصحن المعد ويغطى بالمايونيز .
- ٥ - يجمّل السطح بالزيتون الأسود المزروع النوى والبيض المسلوق والمقطع حسب الرغبة .

## كناخ اللحم

مقادير وطريقة عملنا كما في كناخ الدجاج ، باستعمال اللحم المسلوق أو الرستو البارد بدلاً من الدجاج .

الكناخ الروسي ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة (ص ٢٥٥)	جزرتان مسلوقتان (ص ٢٧٧)
عدد ١ لسان ضأن مسلوق (ص ١٢٠)	١ كيلو بصلة مسلوقة (ص ٢٥٩)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	كيلو بطاطس مسلوق (ص ٢٨١)
عدد ٢ ملعقة خيار مخلل أفرنكي رفيع	عدد ٤ أنشوجة

### الطريقة :

- ١ - يقطع الجزر والبطاطس مكعبات ، ويخلط جميع الخضار بعضها ببعض .
  - ٢ - تقبل بنصف مقدار الصلصة وتوضع في صحن عميق . يغطى السطح بباقي الصلصة
  - ٣ - تغلف الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع شرائح .
  - ٤ - يجعل السطح بالخيار المحلل وحلقات اللسان والأنشوجة على حسب الذوق .
- الكامخ الرومي ( رقم ٢ )

### المقادير :

كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	$\frac{1}{4}$ قنبيلة مسلوقة مقطعة
$\frac{1}{8}$ كيلو مخللات أفريقية متنوعة ( بصل ،	$\frac{1}{4}$ كيلو بازلاء مسلوقة
جزر ، لفت ) علبه تونة أو سالمون	$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات

للتجميل : عدد ٨ زيتون محشو - بنجرتان ناضجتان - عدد ٤ أنشوجة .

### الطريقة :

- ١ - تخلط الخضار بالمخللات وتضاف إليها التونة أو السالمون المقطع .
- ٢ - يتبل الخليط بقليل من الصلصة .
- ٣ - يوضع الكامخ في صحن عميق ويغطى بباقي الصلصة .
- ٤ - يجعل السطح بالزيتون وحلقات البنجر والأنشوجة على حسب الرغبة .

### الكامخ الإيطالي

### المقادير :

عدد ٢ من البطاطس المسلوقة	$\frac{1}{2}$ فنجان معكرونة مقصوصة ناضجة
مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ )	جزرتان مسلوقتان
كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	حوالي $\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا مسلوقة
خمس السلاطة	بصلة إيطالية مفرية

- ١ - يقطع الجزر والبطاطس مكعبات متوسطة .

١ - تخلط الخضر بعضها ببعض عدا الخس ، وتبل بالصلصة الفرنسية وتترك مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .

٣ - يغسل ورق الخس ويجفف ويرص جنباً لجنب في صحن السلاطة .

٤ - توضع فوقه الخضر المبلة بشكل هرمي . توضع المعكرونة حول الخضر .

٥ - يقدم طبق الكاخ ومعه صلصة المايونيز في القارب الخاص .

### قالب الكاخ

المقادير : مثل مقادير الكاخ الروسى رقم ١ أو رقم ( صفحة ٣٧٥ و ٣٧٦ ) .

### الطريقة :

١ - يعمل الكاخ بالطريقة السابقة . ويجهز القالب كالاتى :

( أ ) يختار قالب غير منقوش ويبل بالماء .

( ب ) يغطى قاعة وجوانبه بمقدار  $\frac{1}{4}$  كوب من الأماطية الشاقة الغير الحلوة ( ينظر

صفحة ٦٤٨ ) .

( ج ) يحمل القاع بقليل من الخضر المستعملة فى الكاخ ويمكن تجميل الجوانب أيضا

( د ) توضع طبقة أخرى رفيعة من الأماطية لتثبيت التجميل .

٢ - يوضع الكاخ فى القالب المعد ويترك فى الثلج لحين الاستعمال .

٣ - يغمس القالب فى ماء ساخن نوعاً ثم يقلب .

٤ - يحمل القالب الأماطية الشافة المقطعة ( حوالى  $\frac{1}{4}$  رطل ) أو يجعل بالخضر على

حسب الرغبة ، وقد يترك بدون تجميل .

### الكاخ الصيفى

### الطريقة :

تعمل عادة من الخضر الخضراء الموجدرة فى فصل الصيف مثل الطماطم والجرجير والفلفل الأخضر والخيار والخس الخ .

### الطريقة

١ - تنظيف الخضر وتجهز على حسب نوعها .

- ٢ - ترص في صحن بشكل هندسي جميل وتقبل كل طبقة بالملح والفلفل .  
٣ - توضع لها الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) قبل تقديمها .

### الكناخ الصيني ( رقم ١ )

#### المقادير :

عدد ٣ بيضة مسلوقة جامدا مقطعة حلقات	١ ك طماطم مقشرة ومقطعة حلقات
مقداران من صلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )	١ ك بطاطس مسلوقة ومقطع حلقات
ملح - فلفل أبيض	بصلة كبيرة طلياني مقطعة حلقات

ملعقة حلو مقدونس مفزى

#### الطريقة :

- ١ - تقبل الخضر كل على حدة بالملح والفلفل .  
٢ - ترص في الصحن إما على شكل حلقات أو يرص كل قسم على حدة ، على حسب الرغبة .  
٣ - تصب فوقها الصلصة الفرنسية وتجميل بالمقدونس المفزى .

### الكناخ الصيني ( رقم ٢ )

#### المقادير :

مل ٢ . ملعقة كبيرة	مقدار من الصلصة الفرنسية	بصلة طليانية كبيرة
جبن رومي مبشور	( صفحة ٨٨ )	عدد ٣ من الخيار
عدد ١٢ من الزيتون الأسود	ملح - فلفل أبيض	٤ من الطماطم الجامد المستدير

#### الطريقة :

- ١ - ينسل الخيار ويجفف ويترك صحيحاً . ثم تقشر نصف الواحدة بالطول ويترك النصف الآخر بدون تقشير ثم يقطع حلقات .  
٢ - تفسل الطماطم وتقشر حلقات رفيعة وتقبل بالملح والفلفل .  
٣ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة .  
٤ - توضع الخضر في طبقات متبادلة منسقة تنسيقاً جميلاً وترش الجبن بين الطبقات .

٥ - يتبل السكاخ بالصلصة الفرنسية قبل تقديمها مباشرة وتجمل بالزيتون الأسود .

### السكاخ الشتوى

المقادير : تتخذ من الخضر الشتوية مثل القنبيط والبطاطس والبنجر والفاصوليا الجافة

والبازلاء والجزر الخ وقد يضاف إليها بعض المخللات والبيض المسلوق الجامد .

الطريقة : تجهز الخضر على حلى حسب نوعها ثم تقطع على أشكال منتظمة وترتب على

حسب الذوق ثم تغطى بالصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) أو صلصة المايونيز

( صفحة ٨٥ ) وأفضلها الأخيرة .

### السكاخ الشتوى ( رقم ١ )

#### المقادير :

عدد ٣ من جزر أفرنجى مسلوق	٤ - ٦ من الأنشوجة
بنجرتان مسلوقتان	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
عدد ٣ خيار أخضر	مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )
٣ من بطاطس مسلوق متوسطة الحجم	ملح . فلفل أبيض

#### الطريقة :

١ - يقشر الجزر والبنجر والخيار الأخضر والبطاطس ، ويقطع كل مكعبات متوسطة

الحجم ( ١ × ١ سم ) ثم يتبل بالملح والفلفل . ويترك الخيار المخلل صحيحاً .

٢ - تنظف الأنشوجة وتقطع قطعاً متوسطة وتغسل بالخل .

٣ - ترتب الأصناف فى صحن السلطة كل على حدة وبهذا يتكون ستة أقسام ويجب

ملاحظة تناسق الألوان .

٤ - يتبل كل قسم بالصلصة الفرنسية تحدد الأقسام بخيوط رفيعة المقدونس المفرى

### السكاخ الشتوى ( رقم ٢ )

#### المقادير :

عدد ٣ من الخرشوف المسلوق ( ص ٢٦١ )	١ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )
١ قنبيطه مسلوقه ( ص ٢٦٩ )	عدد ١ قلب خص
١ كيلو فاصوليا مسلوقه ( ص ٢٥٥ )	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

عدد ٨ لؤلؤ أحمر صغير

- ١ - يقطع الخرشوف المسلوق أرباعاً والقنبيط فروعاً صغيرة .
- ٢ - تخلط الخضر بعضها ببعض وتبل بصلصة المايونيز .
- ٣ - توضع في الصحن بشكل يضاوى مرتفع نوعاً من الوسط .
- ٤ - يرش السطح بالمقدونس المفري .
- ٥ - ينسل قلب الخس ويجفف ويقطع رفيعاً جداً ويرش حول السكاخ .
- ٦ - يشق الفجل ثمانية أقسام ، وبشرط أن تظل متصلة من القاع لتكون على هيئة وردة . ترص وردات الفجل حول السكاخ بفرسها في الخص

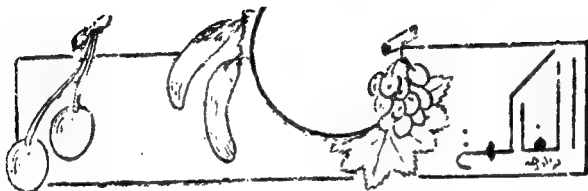
السكاخ الشتوى ( رقم ٣ )

المقادير :

عدد ١ من جزر أفرنجى مسلوق	عدد ٢ من طماطم جامدة مستديرة
١/٢ كيلو فاصوليا مسلوقة (صفحة ٢٥٥)	زيتون أخضر مخال محشو
١/٢ كيلو بطاطس مسلوق	١/٢ ك بازلاء مسلوقة
١/٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )	

الطريقة :

- ١ - يقطع الجذر والبطاطس مكعبات ويخلط بالفاصوليا مع قليل من صلصة المايونيز
- ٢ - توضع في صحن عميق ويغطى سطحها بالصلصة .
- ٣ - يجمل السطح بوضع حلقات الطماطم على أبعاد وقرعها الزيتون المحشو ، وتوضع البازلاء على هيئة أكوام في المسافات .



لا تعتبر الفاكهة مورداً لغذاء الإنسان ، لأنها قليلة القيمة الغذائية ، ويتناولها الإنسان لرائحتها وطعمها وجمال مظهرها . وعلى الرغم من ذلك تجد أن الفاكهة محتوية على جميع العناصر الغذائية .

- ١ - الماء : ويوجد بنسب كبيرة حتى أن بعض الفواكه تعتبر مورداً له
- ٢ - الكربوهيدرات : وهى موردها الأساسى ، وأهمها السكريات وأشهر أنواعها السكروز والجلوكوز والفركتوز وقليل جداً منها يحتوى على النشا وكلما نضجت الفاكهة كثرت نسبة السكر بها وقلت كمية النشا والأحماض وكثر البكتين .
- ٣ - المادة الدهنية والبروتينية : توجد فى الفاكهة بنسب قليلة جداً .
- ٤ - الأملاح المعدنية : وتوافرها الأملاح ، وأهمها أملاح البوتاسيوم المتحددة مع الأحماض العضوية . مثل أحماض الطارطريك والستريك والماليك ، وهذه لها خواص حفزية طيبة تنتج طعاماً مقبولاً .
- ٥ - السليولوز : كمية السليولوز بالفاكهة أقل من الكمية التى بالخضر ، وهى تقل تدريجياً فى أثناء مرحلة النضج ،
- ٦ - الفيتامينات : التى بها هى فيتامين (ج)
- ٧ - طعم الفاكهة : ينسب طعم الفاكهة إلى الاستيرات والزيوت العطرية التى بها ، وإذا زاد نضج الفاكهة تأكد ما فيها من الأحماض والسكر ؛ وفقدت الفاكهة طعمها .



جدول يبين النسب المئوية لتركيب بعض أنواع الفاكهة

الفاكهة	للماء	البروتين	السود الطيارة	السكر هيدرات	الرماد	السليلوز	الأحماض
التفاح	٨٢,٥	٠,٤	٠,٥	١٢,٥	٠,٤	٢,٠	١
الكشمش	٨٣,٩	٠,٤	٠,٦	١١,٥	٠,٤	٣,١	١
المشمش	٨٥	١,١	٠,٢	١٢,٤	١,٥	—	١
الخوخ	٨٨,٨	٠,٥	٠,٢	٥,٨	٠,٦	٣,٤	٧
البرقوق	٧٨,٤	١	—	١٤,٨	٥	١,٣	٠
الشليك	٨٩,١	١	٠,٥	٦,٣	٠,٧	٢,٢	من ١-٢
النسب	٧٩	١	١	١٥,٥	٠,٥	٢,٥	٥
الموز	٧٤	١,٥	٠,٧	٢٢,٩	٠,٩	٠,٢	—
البرقال	٨٦,٧	٠,٩	٠,٦	٨,٧	٠,٦	١,٥	من ١-٢
الزمان	٧٦,٨	١,٥	١,٣	١٦,٨	٠,٦	٢,٧	—
الليمون الحلو	٨٩,٢	١	٠,٩	٨,٢	٠,٥	—	—
البطخ الجاف	٢٠,٨	٠,٤	٢,١	٦٥,٧	١,٥	٥,٥	—
التين الطازج	٧٩,١	١,٥	—	١٨,٨	٠,٦	—	—
التين الجاف	٢	٥,٥	٦	٦٢,٨	٢,٢	٧,٣	١,٢
القراسيا	٢٦,٤	٢,٤	٨	٦٦,٢	١,٥	—	٢,٧

تأثير الطهي في الفاكهة

- ١ - قتل الجراثيم والبكتريا التي قد تكون عالقة بها والمسببة للأمراض المختلفة .
- ٢ - تليين الألياف ( السيليلوز ) وبهذا يسهل هضمها .
- ٣ - تحليل الفيتامينات وفقد بعضها بتأثير الحرارة .
- ٤ - فقد بعض العناصر وأهمها السكريات .
- ٥ - بعض الفواكه تسبب لبعض الأفراد التهابات جلدية إذا أكلت نيئة كالغراولا والتوت ولتجنب ضررها يجب طهيها قبل تناولها .
- ٦ - تحسين طعم بعض الفاكهة وتحويل بعض موادها إلى مواد أسهل هضمها .
- ٧ - طهي الفاكهة أحيانا في شراب مخفف من السكر والماء يفيد بذلك قيمتها الغذائية .

### القواعد العامة لطهي الفاكهة

- ١ - يختار إناء نظيف أو إناء فخار ذو غطاء .
- ٢ - يستعمل السكر الناعم ويختلف مقدار كمية الماء المضافة إليه باختلاف الفواكه والأصناف التي تعمل منها فمثلا في عمل الفاكهة المصفاة تستعمل كمية قليلة من الماء وفي طهي الفاكهة ذات العذارة الكثيرة كالفرولا فكمية الماء المستعملة تكون قليلة .
- ٣ - تطهى الفاكهة على نار هادئة جداً أو في الفرن .
- ٤ - يجب أن تحتفظ الفاكهة بشكلها بعد الطهي سواء أكانت مقطعة أو صحيحة أو ذات نواة .

### الطرق المستعملة في طهي الفاكهة الطازجة

- ١ - تختار الفاكهة الطازجة السليمة وتنظف وتحضر على حسب نوعها .
- ٢ - يؤخذ لكل ١ ك من الفاكهة من ٣ - ٤ ملاعق سكر كوب ماء ، وقد تقل كمية الماء في الفواكه الغنية بعصارتها إلى ١ كوب .
- ٣ - تطهى بإحدى الطرق الآتية :  
(أ) توضع جميع المقادير في الإناء ويوضع على النار الهادئة ، أو تطهى في الفرن وتترك حتى تنضج .  
(ب) يعمل محلول سكري ( بإذابة مقدار السكر في المقدار المعين من الماء ويغلى على النار مدة ١٠ دقائق ) وتوضع الفاكهة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

### نقيع ( خشاف ) التفاح

#### المقادير :

١ ك لوز مقشور أو سوداني	كيلو تفاح - ١ ك سكر
كريمة مخفوقة	ملعقة عصير ليمون
وحدات من كرز	قليل من ماء الورد أو الفانيلا أو قطعة قرفة
اللب أو الكرز المسكر	أو قرفل - من ٢ ١ - ٣ كوب ماء

### الطريقة رقم ١ :

- ١ - يقشر التفاح ربيعاً وإما أن تترك الوحدات صحيحة إن كانت صغيرة أو يقطع نصفين أو أرباعاً أو أكثر على حسب حجمها .
- ٢ - تزال البذور وتوضع في ماء بارد وعصير ليمون منعاً من تغيير لونها .
- ٣ - يذاب السكر في ماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلي مدة ١٠ دقائق ( وقد يصفى بقطعة نسيج إذا احتاج الأمر ) .
- ٤ - ترفع القطع وتوضع في المحلول السكري ، كذا القرقة أو القرنفل في حالة استعماله ويترك على نار هادئة مع نزع الزبد كلما ظهر .
- ٥ - يترك حتى ينضج مع احتفاظ القطع أو الوحدات بشكلها .
- ٦ - يرفع الإناء من النار ويضاف ماء الورد أو الفانييا في حالة عدم استعمال القرقة هو القرنفل .
- ٧ - يترك الخشاف حتى يبرد تماماً .
- ٨ - يغرف في صحن بلور أو صيني أو فضي عميق ويجميل باللوز والكريز والكرية المخفوقة على حسب الذوق . يقدم مثلاً .

### الطريقة رقم ٢ :

- ١ - توضع المقادير ( عدا ماء الورد أو الفانييا في حالة استعمالها ) في إناء ويرفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج أو تطهى في الفرن .
  - ٢ - يترك حتى يبرد ويجميل ويقدم كالسابق .
- خشاف الكمثرى

المقادير والطريقة : كما في خشاف التفاح ( ص ٣٨٣ )

### خشاف الخوخ

#### المقادير :

كيلو خوخ ، ٢ كوب ماء	قليل من ماء الورد
من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر	$\frac{1}{4}$ ك لوز مقشور ( للتجميل )

### الطريقة :

- ١ - يغسل الخوخ ويقشر رقيقاً ويوضع في الماء المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو يغسل ويترك بدون تقشير على حسب الرغبة .
  - ٢ - يذاب السكر في الماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلي مدة ١٠ دقائق مع نزع الزبد ، وقد يصنى المحلول السكرى بقطعة نسيج .
  - ٣ - يوضع الخوخ في المحلول السكرى ويترك على نار هادئة حتى يتضج ، مع ملاحظة احتفاظ الوحدات بشكلها بقدر المستطاع .
  - ٤ - يرفع الإناء من على النار ثم يضاف ماء الورد ويترك النقع حتى يبرد تماماً .
  - ٥ - يغرف في صحن عميق ويحمل باللوز ويقدم مثلياً .
- ملحوظة : يمكن عمله بأقابع الطريقة رقم ٢ في خشاف التفاح ( صفحة ٣٨٢ ) .
- ### خشاف المشمش

المقادير : كيلو مشمش ، ١ ١/٢ كوب ماء ، ١/٢ كيلو سكر ، ماء ورد .  
للتجميل : كريمة مخفوقة ، كرز وفستق ويمكن الاستغناء عنها وعن أحدهما .

### الطريقة :

- ١ - يغسل المشمش جيداً وتشق الواحدة نصفين لنزع النواة ، وقد يترك صحيحاً على حسب الرغبة .
- ٢ - يعمل المحلول السكرى كالسابق ويوضع به المشمش ويترك حتى يتضج على نار هادئة مع نزع الزبد .
- ٣ - يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٤ - يغرف في صحن عميق ويحمل بالكريمة المخفوقة والكرز والفستق ، على حسب الذوق ويقدم مثلياً .

### خشاف الشليك

المقادير : كيلو فراولا - ٢ كوب ماء - ١/٢ كيلو سكر - كريمة مخفوقة للتجميل .

الطريقة : ١ - تنسل الفراولا عدة مرات بالماء البارد باحتراس ، زال الأعناق وتوضع في مصفاة ( ٢٥ - طه )

- ٢ - يعمل المحلول السكرى بالماء . ويترك في مدة . دقائق ثم ينزع الزيت .
- ٣ - تضاف الفراولا للمحلول السكرى وترفع على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
- ٤ - ترفع من على النار وتترك حتى يبرد تماما .
- ٥ - تغرف في صحن عميق وتجعل بالكريمة المخفوقة وتتلج .

#### المقادير : خشاف القرع الاستامبولي

١ كيلو قرع | من ١-١/٢ كيلو سكر | فول سوداني مقشور ومفري  
من ١-١/٢ كوب ماء | ماء ورد - قشر ليمون | أو مكسرات - كريمة

#### الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع مكعبات متساوية كقطع الأناناس .
- ٢ - يوضع القرع والسكر والماء في إناء ويرفع على نار هادئة مع نزع الزيت .
- ٣ - يترك حتى ينضج القرع مع احتفاظ القطع بشكلها .
- ٤ - يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماما .
- ٥ - يغرف في صحن عميق ويجعل بالكريمة والفول السوداني المقشور يقدم مثلجا

#### خشاف التين

المقادير : كيلو تين ، ٢/٣ كوب ماء ، ١/٢ كيلو سكر ، قشر ليمونة .

#### الطريقة :

- ١ - تختار الوحدات الجامدة - تغسل وتقشر .
- ٢ - توضع جميع المقادير في إناء وترفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج .
- ٣ - يرفع الإناء من على النار ويزال قشر الليمون ويترك حتى يبرد .
- ٤ - يغرف في صحن عميق ويقدم بارداً .

#### سلطة الفاكهة

تعمل من الفاكهة الموجودة بالموسم أو المخفوظة أو من كليهما مثل :

(رقم ١)	(رقم ٢)	(رقم ٣)	(رقم ٤)
موز	مشمش طازج أو محفوظ	عنب أحمر أو أبيض	مشمش محفوظ
برتقال أو يوسف	فراولا	تفاح	كرز محفوظ
كرز	موز	موز	أفاناس محفوظ
مشمش محفوظ	كثري	كرز وأفاناس	

المقادير : لكل نصف كيلو فاكهة متنوعة : - حوالى كوب شراب محلول سكرى ) .  
أو شراب الفاكهة المحفوظة أو كلاهما .

الطريقة :

( أولاً ) تجهز الفاكهة على حسب نوعها :

- ١ - تقشر وتقطع قطعاً مناسبة كالتفاح والكمثرى والموز .
- ب - تقشر وتفصص وتنزع بذورها كما فى الموالح .
- ج - تنزع النواة والبذور كما فى المشمش والخوخ والعنب والكرز .
- د - تسلق نصف سلق كما فى التفاح والخوخ والمشمش والكمثرى أحياناً .

( ثانياً ) يعمل الشراب من :

كوب ماء ، ١/٢ كيلو سكر ، ١/٢ ليمونة .

يغلى الماء والسكر على النار مدة ٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون .

( ثالثاً ) ١ - ترتب الفاكهة المستعملة المجزة بنظام ، مع ملاحظة تنسيق الألوان

تنسيقاً حسناً ، ثم يضاف إليها الشراب البارد بنسبة مقبولة .

ب - توضع فى مكان بارد وتقدم عادة مثابة .

يمكن تجميلها بالكريمة المخفوفة ، وقد تقدم معها الكريمة على حدة .

سلسلة الفاكهة بالطريقة البسيطة

١ - ترتب الفاكهة المختارة المجزة فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر الناعم ٣ - ٤

ملاعق سكر لكل ١/٢ كيلو فاكهة ، مع ملاحظة تنسيق الطبقة العليا .

٢ - يضاف إليها مقدار ١/٢ كوب من عصير فاكهة مضاف إليه عصير ليمونة أو

يستعمل شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها بنفس المقدار .

٣ - تترك في مكان بارد مدة لا تقل عن الساعة .

٤ - تقدم مثلجة مع الكريمة أو بدونها .

طريقة طهي الفاكهة الجافة

١ - تغسل الفاكهة جيدا وتغلى بالماء ( لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو فاكهة عدد ٤ كوب من الماء )  
وتترك مدة ١٢ ساعة .

٢ - يضاف إليها السكر بمقدار مل ٣ - ٤ ملاعق سكر لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو من ماء النقع .

٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى تنضج .

٤ - إذا أريد استعمال ماء الورد أو الفانيليا فتوضع بعد رفع الإناء من على النار .

٥ - قد يضاف إلى الفاكهة بعض المكسرات والزبيب قبل نضجها بخمس دقائق .

خشاف القراصيا

المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان من بندق أو صنوبر	$\frac{1}{2}$ كيلو قراصيا - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر
عدد ٣ كوب ماء نقع لعمل المحلول السكري	عدد ٤ كوب ماء النقع - ماء ورد
كريمة مخفوقة للتجميل ويمكن الاستغناء عنها	٢ ملعقتان كبيرتان من زبيب بناتي

الطريقة :

١ - تغسل الفاكهة جيدا عدة مرات .

٢ - تغلى بمقدار الماء (٤ كوب) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٣ - يكال مقدار ٢ كوب من ماء النقع ويضاف إليه السكر ويذاب على نار هادئة .

٤ - تضاف إليه القراصيا وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٥ - يضاف إليها الزبيب النظيف المغسول والبندق والصنوبر وتترك على النار حتى يتم نضجها .

٦ - ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد وتترك حتى تبرد تماما .

٧ - تفرغ في صحن عميق وتجميل بالكريمة المخفوقة .

خشاف الخمس الزهر الحامض : يعمل كخشاف القراصيا السابق .

مُشاف المشمش المحمى الجاف : كخشاف القراصيا ، ويزداد السكر إلى ١ كيلو لكل كيلو مشمش .

مُشاف التين : كخشاف القراصيا ، وينقص مقدار السكر المستعمل حوالى ٣ ملاعق .

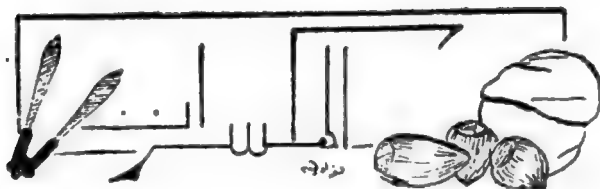
مُشاف البام : كخشاف التين ويستغنى عن المكسرات ويستعمل الزبيب فقط .

مُشاف الوشنة : كخشاف القراصيا ، ويزداد مقدار السكر إلى ملء ٤ ملاعق لكل ١ كيلو وشنة .

### طريقة طهى الفاكهة المصفاة

- ١ - تختار الفاكهة اللينة ذات العصارة الغزيرة كالتوت والفراولا الخ .
- ٢ - تؤخذ لكل ١ كيلو فاكهة ٢ كوب كستردة مغلية ( ينظر ص ٦٣٨ ) .
- ٣ - تطهى الفاكهة مع الماء والسكر على نار هادئة إلى أن تنضج تماماً ثم تصفى من منخل شعر .
- ٤ - تخلط الفاكهة بالكستردة ، وقد تستخدم السكرية بدلا من الكستردة .





يوجد فرو شاسع بين تركيب المكسرات والفواكه ، فالمكسرات ذات قيمة غذائية مرتفعة ، وخصوصاً في حالتها الجافة ؛ فهي تحتوى إجمالاً على :

ماء بنسبة ٥ : ٥٠٪	مادة دهنية من ٤٠ : ٦٠٪
بروتين من ١٥ : ٢٠٪	مواد كربوهيدراتية من ٩ : ١٢٪
سيلولوز (ألياف) من ٣ : ٥٪	مواد معدنية (رماد) ١٪

ومن التركيب السابق يتبين لنا أن نسبة المادة الدهنية التي في المكسرات كبيرة جداً ولذا فكثيراً ما يستخرج منها مادة دهنية نباتية تعادل في قيمتها الغذائية للمواد الدهنية الحيوانية علاوة على رخص ثمنها .

وارتفاع كمية المادة الدهنية والسيلولوز المتخشب يؤدي إلى عسر هضمها ، إلى أنه يمكننا التغلب على عسر هضم السيلولوز بالمضغ الجيد والطحن وبتأثير الطهي .

### القيمة الغذائية للمكسرات

يمكن الحصول على نسب مرتفعة من المواد الدهنية والبروتين بتعاطي كميات قليلة من المكسرات ، ولذا فهي ذات قيمة غذائية كبيرة ؛ فنلاحظ نسبة المادة الدهنية في ٩٠ جرام من الجوز المقشور تعادل كمية الدهن ١١ كيلو لحم بقرى غير دسم ، والبروتين الذي في نفس المقدار من الجوز يعادل البروتين الموجود في ٧٥ جرام من اللحم .

وأغنى الأنواع قيمة غذائية هو ( أبو فروة ) لأنه يحتوى على نسب مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية ، وكذا الدهنية والبروتين .

واللوز يحتوى على كمية كبيرة من المواد الازوتية ، غير أنه فقير جداً في المواد الكربوهيدراتية ، ولذا يستخدم بكثرة في عمل نوع من الحبز لغذاء مرضى السكر .

## النشويات

تنحصر قيمتها الغذائية في إمداد الجسم بالحرارة ، ويعتبر الأرز والمعكرونة من الأصناف الشائع وجودها في قائمة الطعام اليومية في بلادنا وفي كثير من البلاد الشرقية كالعهد والعجم والشام .

### شروط اختيارها

الآرز : للآرز أنواع عدة تختلف في الثمن باختلاف جودتها ، وأحسنها ما توافرت فيه الشروط الآتية :

- ١ - أن تكون جاتنه صحيحة صافية اللون .
- ٢ - أن يكون خالياً ما أمكن من المسحوقات والمواد الغريبة كاللحصى الخ .
- ٣ - أن يكون ذا لون طبيعي ، أى غير مصنوع بمواد ملونة .

المعكرونة : اشتهر الشعب الايطالى بصناعة المعكرونة والتنوع في أصنافها ، وكانت في بادئ الامر تصنع باليد ، ثم انتشرت صناعتها وشاع عملها في كثير من البلدان الأخرى فاخترعت حينئذ آلات خاصة لعملها والتنوع في أشكالها .

وقيمتها الغذائية كبيرة ، وتختلف باختلاف المواد المكونة لها ، وأجود أنواعها ما كانت نسبة البيض فيها ظاهرة محسوسة .

وعند شرائها تراعى النقاط الآتية :

- ١ - أن تكون صحيحة حافظة لشكلها المعين ، ولونها مائلا للصفرة .
- ٢ - أن تكون خالية من الأجسام الغريبة التي تسبح في تجويفها كالسوس وغيره .

### الأرز

#### الأرز المسلوق

المقادير : ١ ١/٢ كوب أرز ، ٢ لتر ماء ، ملعقة كبيرة ملح ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون أو خل أبيض

## الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل عدة مرات بالماء البارد حتى يصفو لون الماء .
- ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح وعصير الليمون أو الخل .
- ٣ - يوضع الأرز المغسول فى الماء الغلى مع ترك الإناء مكشوفاً ، ونزع الزيت (الزبد)
- ٤ - يترك الأرز حتى ينضج ثم يصفى بمصفاة من ماء السلق .
- ٥ - يشطف بمقدار من الماء الساخن ويترك فى المصفاة لتصفية الماء .
- ٦ - يجفف باتباع إحدى الطريقتين :

( أ ) يوضع الأرز على قطعة نسيج نظيفة ويغطى بأطرافها ؛ ثم يوضع على طبق فوق إناء به ماء ساخن ويترك هكذا لحين استعماله ، مع ملاحظة تقايبه آنأ فآنأ بشوكه .

- ( ب ) يوضع على صينية مفروشة بورقة نظيفة غير مطبوعة ويرج فى فرن هادى . جداً حتى يجف ويقلب بشوكه آنأ فآنأ .
- ٧ - يستعمل هذا النوع للكارى والكشرى وغيرهما .
- الأرز المقلقل ( رقم ١ )

المقادير : كوب أرز ، ٢ كوباً ماء ساخن ؛ من ١ - ٢ ملحقى سمن ؛ ملحقة شأى صغيرة من ملح .

## الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى .
- ٢ - يندح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلى .
- ٣ - يغلى الأرز عدة مرات فى الماء البارد حتى يصفو لون الماء .
- ٤ - يضاف الأرز للماء الغلى ويترك مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى يتم نضجه .
- ٥ - يقدم مفروفاً فى صحن شكل هرمى ، أو يوضع فى قالب ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

## الآرز المفلفل (رقم ٢)

المقادير : كالآرز المفلفل رقم ١ .

الطريقة :

- ١ - ينقى الآرز ويغسل جيداً ،
- ٢ - يقدح السمن ويضاف إليه الآرز المفصول ويقلب حتى يسمع له صوت (خشخشة)
- ٣ - يضاف مقدار الماء بشرط أن يكون ساخناً ويضاف الملح .
- ٤ - يترك على النار مدة ٧ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يقدم ساخناً كما في رقم ١ .

## الآرز المفلفل (رقم ٣)

المقادير : كوب أرز ، كوب ماء ساخن ، من ١ - ٢ ملعقة سمن ، ملح .

الطريقة :

- ١ - ينقى الآرز ويغسل ثم ينقع في ماء ساخن بملح مدة ساعة على الأقل .
- ٢ - يقدح السمن ويضاف إليه كوب الماء الساخن ويترك حتى يغلي .
- ٣ - يصفى الآرز من ماء النقع ثم يغسل بالماء البارد .
- ٤ - يضاف إلى الماء المغلي وينمم كالسابق .

## أرز بالطماطم (رقم ١)

المقادير : كوب أرز ،  $\frac{2}{3}$  كوب ماء ،  $\frac{1}{4}$  كوب عصير طماطم ، من ١ - ٢ ملعقة سمن ، ملح

الطريقة : كالآرز المفلفل العادى رقم ١ أو رقم ٢ بإضافة عصير الطماطم للماء .

## أرز بالطماطم (رقم ٢)

المقادير : كوب أرز ، كوب ونصف ماء مغلي ،  $\frac{1}{4}$  كوب عصير طماطم ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ويرقلى على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ثم

يضاف إليه مقدار الماء ويقلب بالملح .

٢ - يضاف الأرز المنسول ويتم كالأرز المفلقل رقم ١ ( صفحة ٣٩٢ ) .

الأرز بالسكى

المقادير : أرز مفلقل رقم ٢ ( صفحة ٣٩٣ ) ، ٢ كيتا صان محرتان ( صفحة ١٥٦ ) .

الطريقة :

١ - تقطع السكى شرائح متوسطة في السمك وترص في قاع قالب .

٢ - يملأ القالب بالأرز ويضغط عليه ثم يقلب في صحن .

الأرز بالكبد

المقادير : أرز مفلقل رقم ٢ ( صفحة ٣٩٣ ) ، ١ كيلو كبد محمرة رقم ٣ ( صفحة ١٥٠ ) .

الطريقة : كالأرز بالسكى السابق .

الأرز باللحم

المقادير : مقدار من الأرز المفلقل ( صفحة ٣٩٢ أو ٣٩٣ ) ، ١ كيلو كباب حلة ( ص ١٢٩ )

الطريقة : يغرف الأرز المفلقل في صحن على هيئة مستدير مجوف أو يكبر في قالب مجوف

الوسط ويقلب ، يملأ التجويف بكباب الحلة ويقدم ساخناً .

الأرز بالبازلاء

المقادير :

١ - ١ كيلو بازلأء سوتيه ( صفحة ٢٥٩ )		مقدار من الأرز المفلقل ( صفحة ٣٩٣ )
٢ - كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )		١ كيلو لحم عصاج ( صفحة ١٤٩ ) أو
( ويمكن الاستثناء عنها )		١ كيلو كبد محمرة مقطعة ( صفحة ١٥٠ )

جزرة أفرنجية سوتيه ( صفحة ٢٧٨ )

### الطريقة :

- ١ - تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن .
- ٢ - يوضع العصاج أو الكبدة في قاع قالب .
- ٣ - يكبس خليط الأرز في القالب فوق طبقة العصاج أو الكبدة ويقلب في صحن
- ٤ - يقدم الأرز معه صالحة الطعام في القارب الخاص .

### الأرز بالشعيرة

المقادير : كوب أرز ، عدد ٢ ملعقة شعيرة ١ ١/٢ ملعقة كبيرة سمّن ، ٢ كوب ماء ساخن ، ملح

### الطريقة :

- ١ - يذبح السمّن وتحمّر فيه الشعيرة حتى يصغر لونها ثم ترفع بسرعة من السمّن .
- ٢ - يحمر الأرز في السمّن المختلف حتى يسمع له صوت ( خشخشة ) .
- ٣ - يضاف للأرز الماء الساخن والملح ويترك حتى يغلي ، فتضاف الشعيرة ويقلب الخليط بخفة ، تهدأ الحرارة ويترك حتى تنضج .
- ٤ - يكبس في قالب ويقلب في صحن ويقدم .

### أرز بالحمام

المقادير : والطريقة : كما في الأرز المفلفل ( صفحة ٣٩٢ أو ٣٩٣ ) ، باستعمال خلاصة ساق الحمام بدلا من الماء ، يغرف الأرز ويحمل بالحمام المسلوق المحمر المقطع أرباعا .

### أرز بالسمان

المقادير : كوب من الأرز المجزء ٢ كوبان من خلاصة ساق السمان ، ملعقة سمّن ، ملح ، مصطكى - جبهان

الطريقة : يعمل الأرز بالطريقة رقم ١ ص ٣٩٢ باستعمال خلاصة السمان ثم يغرف الأرز الناضج ويحمل بالسمان والمقدونس .

طاجن الأرز بالحام

ذكرت في باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

طاجن الأرز بالسمن

ذكرت في باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

الأرز المعمر

المقادير : كوب من من الأرز المجهر ، ٢ كوباً لبن مملحاً سمناً ، ملح .

الطريقة :

١ - يدهن طاجن غفار أو صحن فرن دهناً جيداً بنصف مقدار السمن .

٢ - يوضع الأرز في الطاجن ويصب فوقه اللبن المتبل بالملح ويرج في فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج .

٣ - يقذف باقى مقدار السمن ويرش على السطح ويماد الطاجن للفرن حتى يتم نضجه ويحمر وجهه . يقدم في الطاجن أو يقلب في صحن .

أرز معمر بالطيور

المقادير : كالأرز المعمر السابق مضاف إليه طيور مثل الحمام - السمان - الدجاج الصغير

الطريقة :

١ - تغلف الطيور وتترك صحيحة أو تقطع أنصافاً أو أرباعاً على حسب الرغبة .

٢ - تبلل الطيور جيداً بالملح والفلفل .

٣ - يعد الطاجن كالسابق ويوضع فيه نصف الأرز ثم الطيور المعدة ثم باقى الأرز

٤ - يتمم كالأرز المعمر السابق .

أرز الشوكية

المقادير : كوب أرز ، ٤ أكواب من مرق سلق الدجاج ، ملعقة سمن ، ملح -

مصطكي - جيهان .

### المقادير :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه الجبهان والمصطكي .
- ٢ - يضاف المرق ويترك حتى يغلي ويقلب .
- ٣ - يضاف الأرز ويترك على نار هادئة بدون تقليب حتى يمتص الأرز مائه ويصير أشبه بالمصيدة .

### الحاج الأرز الأبيض

### المقادير :

- |                           |                        |                            |
|---------------------------|------------------------|----------------------------|
| كوب أرز                   | كبد وقنصة الطيور مقطعة | ٢ ملحقة صنوبر              |
| ٢ كوب مرق طيور ملحقة سمين | ٢ ملحقة زبيب بناتي     | ٢ ملحقة ألوز أو بندق مقشور |

### الطريقة :

- ١ - ينقى الصنوبر وتنزع أعناق الزبيب ويغسل ويصفى تماماً
  - ٢ - يقشر ألوز والبندق ويقطع أنصافاً أو أرباعاً .
  - ٣ - ينقى الأرز ويغسل .
  - ٤ - يقدح السمن ويحمر فيه الكبد والقنصة وتثفل .
  - ٥ - يحمر البندق والأرز في السمن المتخطف حتى يصفر لونها فيضاف الزبيب والصنوبر ويقلب الخليط حتى يحمر لونه .
  - ٦ - تثفل المكسرات وتنقى من السمن .
  - ٧ - يضاف الأرز ويقلب حتى يسمع له صوت .
  - ٨ - يضاف المرق ويقلب بالملح ويترك حتى يغلي .
  - ٩ - تضاف المكسرات (ويمكن الاحتفاظ بقليل منها لتجميل الوجه) وتقلب بخفة مع الأرز وتهدأ الحرارة ويترك الأرز حتى ينضج .
  - ١٠ - يفرغ في صحن ويجميل بالكبد والقنصة والمكسرات .
- ملحوظة : يقدم هذا النوع من الأرز مع الطيور الكبيرة كالديك الرومي والأور أو مع ضلع اللحم .



## الحاج أرز الداكن (رقم ١)

المقادير :

كمقادير الحاج أرز الابيض ( ص ٣٩٧ ) بزيادة السمن من ٣ - ٤ ملاعق .

الطريقة :

١ - كطريقة الحاج أرز الابيض السابق ، إلا أن الارز يحمر جيداً في السمن حتى يصير لونه داكن .

٢ - يصنى الارز من السمن الزائد ويترك نحو ملعقة كبيرة فقط .

٣ - يضاف المرق ويتمم كالسابق .

## الحاج أرز الداكن (رقم ٢)

المقادير : كمقادير الحاج أرز الداكن ، بإضافة بصلة متوسطة مفرية ناعماً .

الطريقة :

١ - تحمر الكبد والقنوصة في مقدار السمن وتفتل .

٢ - ينظف الزبيب والمكسرات وتحمر كالسابق في السمن المتخفف وتفتل .

٣ - يحمر الارز في السمن حتى يحمر جيداً ويصنى من السمن .

٤ - يؤخذ من السمن المتخفف مقدار ملعقة كبيرة وتحمر فيه البصلة المفرية حتى يصير لونها بلينا محمراً .

٥ - يضاف المرق للبصلة ويترك حتى يغلي جيداً .

٦ - يصنى المرق ويكال لتكملة النقص .

٧ - يرفع المرق على النار حتى يغلي فيضاف الارز المحمر ثم المكسرات ويقلب الجميع

٨ - تهدأ النار ويترك حتى ينضج ، يغرف ويحمل بالكبد والقنوصة وبعض المكسرات

ويستعمل كفرشة للطيور وقطع اللحوم الكبيرة .

بودنج الارز بالجبين

المقادير : ٢ ملعقة كبيرة مسطحة أرز ، ٢ كوب لبن ، ٥ - ٦ ملاعق كبيرة مسطحة جبين

روى ميثور ، ملم فلفل .

## الطريقة :

- ١ - يبقى الأرز ويغسل ويطهى فى اللبن على نار هادئة حتى ينضج .
- ٢ - يضاف إليه ٣ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
- ٣ - يصب الخليط فى صحن فرن مدهون ورش السطح بباقي الجبن .
- ٤ - يزوج فى فرن حار ليحمر السطح .

## المعكرونة

### طهى المعكرونة

طهى المعكرونة بالطريقة الآتية :

- ١ - يغلى مقدار كاف من الماء . تضاف إليه المعكرونة ، كذا الملح .
- ٢ - يترك الإناء مكشوفاً حتى يتم نضجها ، وتختلف المدة من ٢٠ - ٤٠ دقيقة تبعاً للأنوع ، تصفى من ماء السلق وتستعمل .

### معكرونة بالزبد على الطريقة الإيطالية

#### المقادير :

- |                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| ٦ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى المبشور |  | حوالى ١ كيلو معكرونة مسلوقة (كالسابقة) |
| كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )            |  | ٢ - ملعقتان زبد                        |

#### الطريقة :

- ١ - تصفى المعكرونة من ماء السلق ، يضاف إليها الزبد وهى ساخنة ويحرك بخفة .
- ٢ - تعرف فى صحن وتقدم للمائدة ومعها الصلصة فى قاربها الخاص والجبن المبشور فى صحن باللور صغير .

## المكرونة بالجبن والطاطم

المقادير :

١ كيلو مكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح ، فلفل أبيض
١ كيلو طاطم	ملعقة زبد أو سمن	ملعقة بقسماط ناعم

الطريقة :

- ١ - تفشر الطاطم وتقطع حلقات وتبل بالملح والفلفل .
  - ٢ - توضع المكرونة في صحن فرن مدهون على هيئة طبقات متبادلة مع حلقات الطاطم والجبن الرومى ، بشرط أن تكون الطبقة السطحية من الجبن الرومى .
  - ٣ - يرش السطح بالبقسماط الناعم ، وتوزع قطع الزبد على أبعاد على السطح .
  - ٤ - يزدج في فرن حار لتحمر الوجه .
- مكرونة بصلصة الطاطم

المقادير :

١ كيلو مكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح - فلفل
٢ ملعقتا سمن	١ كيلو طاطم .	١ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يفتح السمن وتضاف إليه الطاطم المصفاء وتترك حتى تنضج ، ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .
  - ٢ - تتبل الصلصة بالملح ويضاف إليها المكرونة وتقلب بخفة .
  - ٣ - تعرف في صحن ويرش السطح بالجبن الرومى ، وقد تقدم الجبن على حدة .
- المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو مكرونة مسلوقة (صفحة ٢٩٩)	ملعقة بقسماط أبيض
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد
٧ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	ملح - فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - تمزج الجبن الرومي بالصلصة مع الاحتفاظ بمعلقة كبيرة للوجه .
  - ٢ - تخلط المعكرونة بصلصة الجبن ( ويحتفظ بقليل من الصلصة لتغطية الوجه ) وتقلب معها جيداً ، وتقبل بالملح والفلفل الأبيض .
  - ٣ - يصب الحنايط في صحن فرن مدهون بالسمن .
  - ٤ - يغطى السطح بالصلصة الباقية ويرش بالجبن ثم بالقسيماط .
  - ٥ - توزع قطع الزبد على أبعاد على السطح ، وتزج في فرن حار ليحمر الوجه .
- المعكرونة بالصلصة البيضاء والجبن ( رقم ٢ )

### المقادير :

١/٨ كيلو معكرونة مسلوقة (صفحة ٣٩٩)	١/٢ ملعقة شاي من خردل (مستردة)
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح - فلفل أبيض
٦-٩ ملاعق مسطحة جبن رومي مبشور	ملعقة حلو زبد وملعقة كبيرة بقسيماط

الطريقة : يضاف الخردل (المستردة) للصلصة البيضاء والجبن . تعمل وتتم كالسابقة .

المعكرونة بالصلصة والبيض

### المقادير :

١/٢ كيلو معكرونة مسلوقة (صفحة ٢٩٩)	ملح - فلفل ذرة قرفة
ملء ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة سمن ، ٢ ملعقة فئات خبز
عدد ٣ بيضات كاملة أو ٤ بيضات	١/٨ - ١/٤ كيلو عصاج بالطاطم (ص ٤٩)

### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء ويكون سائلها اللين فقط ، أو نصف المقدار من لبن والنصف الآخر خلاصة سلق المعكرونة .
- ٢ - تترك الصلصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلاً ويمزج معها جيداً ويعاد تقليبها .

٢ - تدهن الصلبة بالسمن ويوضع بها نصف مقدار المعكرونة ثم المصاج ثم باقي المعكرونة ويسوى سطح الصلبة جيداً .

٤ - يغطى السطح بالصاصة ثم ترش بالبقسماط ويوزع السمن على السطح .

٥ - تزعج في فرن حار ليحمر الوجه .

المعكرونة بالصاصة الاقتصادية

المقارير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة ( ص ٣٩٩ ) | ٢ ملعقة سمن سائح | للتقديم  
٣ بيضات ، ملح ، فلفل ، ٢ كوب صلصة | صاصة طاطم وجبن رومي مبشور | إذا أريد

الطريقة :

١ - تعمل الصاصة بخلاصة سلق المعكرونة بدلاً من اللبن .

٢ - تترك الصاصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلاً وتقلب الصاصة جيداً وتبل .

٣ - توضع المعكرونة المسلوقة في صينية مدهونة ويسوى سطحها تماماً وتغطى بالصاصة

٤ - تزعج في فرن حار حتى يحمر وجهها .

٥ - يقدم معها عادة الجبن الرومي المبشور وصاصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ) .

المعكرونة على الطريقة الفرنسية

المقارير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة ( ص ٣٩٩ ) | ٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )  
٦ ملاعق مسطحة جبنة رومي مبشور ملعقة سمن | ١ كوب صلصة طاطم ( ص ٩٨ ) ملح فلفل

الطريقة :

١ - تخلط صلصة الطاطم بالصاصة البيضاء ويضاف إليها الجبن الرومي وتبل .

٢ - تضاف إليها المعكرونة وهي ساخنة وتقلب معها .

٣ - تغرف في صحن يشكل هرمي وتقدم ساخنة .

## المعكرونة بالطاطم والعصاج

المقادير :

من ١-١/٢ كيلو معكرونة مسلوقة (ص ٣٩٩)		١-١/٤ كيلو لحم مفري .
٢ ملعقة سمن - بصلة متوسطة مفرية		١/٤ كيلو طاطم . ملح . فلفل .

الطريقة :

- ١ - يعمل العصاج بالسمن والبصل واللحم المفري .
- ٢ - تضاف الطاطم وتترك حتى تنضج فيضاف مقدار من الماء ويترك حتى يغلي .
- ٣ - يضاف العصاج للمعكرونة المسلوقة ويخاط معها بخففة .
- ٤ - تغرف في صحن وتقدم ساخنة .

## معكرونة بالطاطم والعصاج في الفرن

المقادير : كمقادير المعكرونة بالطاطم والعصاج السابقة .

الطريقة :

- ١ - يوضع نصف المعكرونة في صينية مدهونة أو صحن فرن وبوسطه العصاج ثم باقي المعكرونة .
- ٢ - يقدح مقدار ملعقة سمن ويرش على السطح .
- ٣ - تزعج في فرن حار ليحمر الوجه .

## قالب المعكرونة بالجلش

المقادير :

١/٢ أقة جلش طازج		مقدار من المعكرونة بالعصاج ص ١٤٩ أو
٣ ملاعق سمن		مقدار من المعكرونة على الطريقة الفرنسية ص ٤٠٢

الطريقة :

- ١ - يدهن قالب ( كيك ) سادة مستطيل أو صينية متوسطة مستديرة بالسمن .

- ٢ - يغطى قاع وجوانب القالب بالجلالاش ( يحتفظ ببعض ورقات لتغطية السطح ) ويرش مقدار من السمن السائخ بين الطبقات .
  - ٣ - توضع المعكرونة فى القالب المعد أو الصيلية ، ويغطى السطح بالجلالاش بنفس الطريقة . يرش السطح بالسمن وترج فى فرن حار حتى نحر الجلالاش .
  - ٤ - يترك حتى تهدأ الحرارة قليلاً ثم يقلب فى صحن ويقدم .
- صيلية المعكرونة بالبيض والبقسماط

#### المقادير :

مقدار من المعكرونة بالصاج والطاطم (ص ٤٠٣) | ٢ بيضتان . ملعقة سمن  
٦ ملاعق مسطحة جبن درومى مبشور (وقد استغنى عنها) | ٣ ملاعق بقسماط أبيض ناعم، ٢ يهـ

#### الطريقة :

- ١ - تدهن الصيلية بالسمن الدافء دهناً جيداً .
- ٢ - ترس بالبقسماط لتغطية القاع والجوانب تغطية متساوية .
- ٣ - تخفق بيضتان خفيفاً وتصبان فى الصيلية على طبقة البقسماط لتغطيتها .
- ٤ - تخفق بيضتان وتخلطان بالمعكرونة ويضاف الجبن المبشور فى حالة استعماله .
- ٥ - يوضع خليط المعكرونة فى الصيلية المعدة وترج فى فرن حار حتى يحمر الوجه .
- ٦ - تترك الصيلية لتهدأ نوعاً ثم تقلب فى صحن وتقدم .

#### المعكرونة المقلقة

#### المقادير :

٢ كيلو معكرونة مقصودة أو	٢ ملعقتا سمن
لسان المصفور أو ترس	٢ كوب مرق أو ماء . ملح

#### الطريقة :

- ١ - نغمر المعكرونة فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها .

- ٢ - يغلى المرق أو الماء ويضاف للمعكرونة المحمرة وتترك حتى تنضج .  
٣ - يضاف إليها مقدار آخر من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر ، وهذا يختلف تبعاً لنوع المعكرونة .

## النقيطة

النقيطة عبارة عن خليط أشبه بالكريمة السائلة مكون من :  
سائل إما أن يكون لبناً أو ماء أو خليطاً منها ، دقيق ، بيض  
وقد يدخل في هذا خليط مواد أخرى مثل الزيت الطيب .  
وخليط النقيطة يجب أن يكون خفيفاً للغاية ، لذلك وجب حفظه في مكان متجدد  
الهواء مدة لا تقل عن عشر دقائق حتى تمتلئ بفقايع الهواء ، ثم تترك إن أمكن في مكان  
متجدد الهواء مدة ساعة قبل الاستعمال . وفي بعض أنواع النقيطة يضاف بياض البيض  
المخفوق جامداً وهذا مما يزيد في خفة خليطها .  
وبحرارة الطهي يتمدد الهواء ويعمل على خفة النقيطة ، وتدخل النقيطة في كثير من  
الأصناف - حلوة كانت أو غير حلوة - ويختلف مقدار محتوياتها باختلاف نوع النقيطة  
المطلوب للصنف .

### طريقة عمل النقيطة

- للنقيطة أنواع عدة ولعملها طريقة عامة هي :  
١ - يخلط الملح بالدقيق وينخل .  
٢ - تعمل حفرة في وسط الدقيق ويوضع بها الزيت والبيض في حالة استعمالها .  
٣ - يضاف ثلثا المقدار المعين من السائل مع التحريك المستمر بملعقة خشب حتى  
يصير قوام المخلوط غليظاً وخالياً من أى أثر للدقيق .  
٤ - تخفق النقيطة جيداً خففاً مستمراً مدة ١٠ دقائق، حتى تصبح خفيفة مملوءة  
بالهواء .  
٥ - تترك مدة لا تقل عن نصف ساعة في مكان متجدد الهواء .



- ٦ - يضاف باقى مقدار السائل ويخفق الحليب ثم يستعمل .  
٧ - فى حالة استعمال زلال البيض يخفق جيداً حتى يجمد تماماً ثم يضاف النقيطة قبل  
الإستعمال مباشرة ويقلب بخفة .

النقيطة الانجليزية السراية رقم ١ ( لعمل ألبان كيك )	النقيطة الانجليزية البسيطة ( لعمل ألبان كيك وبودنج اليوك شابر )
٣ ملاعق كبيرة دقيق   حوالى كوب لبن بيضتان   ذرة ملح	٣ ملاعق كبيرة دقيق   كوب لبن بيضتان   ذرة ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقيطة

### النقيطة الاقتصادية ( رقم ١ )

المقادير : ملء ٦ ملاعق كبيرة دقيق - ملعقة شاي مسطحة ملح - ١ كوب ماء أولبن  
أو خليط منها .

الطريقة : تتبع بالطريقة العامة لعمل النقيطة ، إلا أنها تخفق مدة أطول ويحسن عملها  
قبل استعمالها بمدة طويلة .

### النقيطة الراقية لعمل ألبان كيك ( رقم ٢ )

المقادير :

٣ - ملاعق كبيرة دقيق - بيضتان | ٤ ملاعق كبيرة من لبن ، ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقيطة (صفحة ٤٠٥)

### النقيطة الفرنسية

ونستعمل لنخطية الأطعمة قبل تعميمها

المقادير :

١ ١/٢ ملعقة كبيرة - دقيق ذرة ملح | بياض بيضة ، ويمكن استعمال الصفار  
ملعقة حلو من زيت فرساوى أو زيتون | ١/٢ كوب ماء دافئ

الطريقة :

١ - تتبع الطريقة العامة لعمل النقيطة (صفحة ٤٠٥)

٢ - يخفق زلال البيض قبل استعمال النقيطة مباشرة حتى يجمد تماما ويضاف للأخيط ويقلب بخفة .

سجق بالنقيطة Toad in the hole

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية البسيطة (صفحة ٤٠٥) .

١ ك سجق - ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ - تعمل النقيطة الإنجليزية السابقة وتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٢ - يغرم السجق بشوكه ويوضع في صينية مدهونة ، ويرج في الفرن مدة ١٠ دقائق أو يشوح .

٣ - يقطع السجق نصفين أو قطعاً متوسطة .

٤ - تدهن الصينية أو طبق فرن بالسمن دهنا جيداً ويرص به السجق وتصب عليه النقيطة . يخبز في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

٥ - تقدم ساخنة فقطع قطعاً مناسبة وترص في طبق أو تقدم بدون تقطيع في طبق الفرن .

النقيطة بالبفتيك

١ - يستبدل بمقدار السجق مقدار من البفتيك المقطع رفيعاً جداً .

٢ - يتبل البفتيك بالملح والفلفل . يعمل كالسجق بالنقيطة .

عمل ألبان كيك

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ أو رقم ٢ (صفحة ٤٠٦) سكر

مسحوق (بودرة) - ليمون - حوالى ملعقة كبيرة سمن للتحمير .

الطريقة :

١ - تعمل النقيطة بالطريقة العامة (صفحة ٤٠٥) .

٢ - يقدح قليل جداً من السمن في مقلاة صغيرة نوعاً .

٣ - تصب كمية قليلة من النقيطة كافية لتغطية سطح المقلاة فقط ( طبقة رقيقة ) .

- ٤ - يحمر السطح السفلى ثم تقلب ليحمر السطح الآخر .
- ٥ - تقلب على ورقة مرشوشة بالسكر الناعم ويعصر عليها قليل من الليمون وتلف على شكل السجارة . ترص في صحن وتعمل بالليمون .

### النقيطة بالتفاح

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ ( صفحة ٤٠٦ )

١/٢ ك فاكهة كالتفاح أو الموز أو المشمش الخ .

الطريقة :

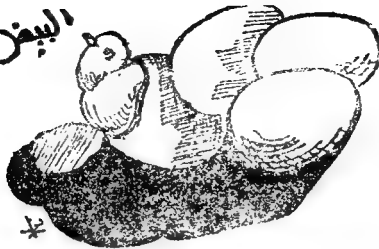
- ١ - تجهز الفاكهة على حسب نوعها ، يدهن صحن فرن بالسمن .
- ٢ - توضع الفاكهة بالصحن وتصب فوقها النقيطة . ترج في فرن حار ٣٠ دقيقة

### البان كيك بالزبيب

المقادير : كمقادير البان كيك السابق معضاف إليها قليل من الزبيب البناق الرفيع .

الطريقة : كالسابقة ويرش قليل من الزبيب على طبقة النقيطة الرفيعة قبل أن يحمر السطح السفلي للبان كيك وتتم كالسابق .

البياض



البياض من أهم المواد الغذائية العضوية ، ويعتبر غذاء كاملاً لاحتوائه على جميع المواد اللازمة لجسم الإنسان بكميات وافرة ، ويتكون البياض من ثلاثة أقسام :

١ - القشرة : عبارة عن غلاف جيري ذي مسام (كربونات الكالسيوم) ملتصق بسطحه الداخلي غشاء رقيق .

٢ - البياض الزلال : هي المادة البروتينية . وتوجد ذائبة بالماء الموجود بالزلال بكثرة ومحصورة في خلايا صغيرة .

ويتركب زلال البياض من ٨٥.٧٪ ماء ، ٢.٦٪ بروتين ، ٥.٩٪ أملاح .

٣ - المح ( الصفار ) : ويحتوي على المواد

الدهنية والبروتينية وأملاح الجير والحديد والفسفور ، وكية الماء به أقل مما في البياض ، لذا يعتبر الجزء المغزي في البياض ويتركب المح من ٥.٠٩٠٪ ماء ، ١٦.٢٪ زلال ، ٣١.٧٥٪ مواد دهنية ١.٠٩٪ أملاح



ويأكل الناس في حياتهم العامة بياض الدجاج بكميات هائلة ، لأنه طعام مغذ ومولد للحرارة وموافق للضعفاء الذين لا يستطيعون أكل كمية كبيرة من الطعام العادي ، حيث أن متوسط وزن

البيضة ٦٥ جراماً . والمواد الغذائية التي في عشرين بيضة تعادل القوة الغذائية في كيلو جرام من اللحم . كما أنه رخيص الثمن ومتيسر الحصول عليه . ولا ينبغي أن أكل البياض لا يتخلو

أحيانا من أضرار ناتجة من الميكروبات التي كشفت فيه ، وهي تنشأ في العادة من الطعام الذي يأكلها لدجاج ، حيث يبحث عادة عن غذائه بين السباح والحلات القذرة والمواد البرازية وأحسن البيض ما كان معه نقياً وذلك دليل على أن الدجاجة قد تغذت بالحبوب ، ويخضر لون المح إذا تغذت بالأعشاب ، ويسود إذا تغذت بالحشرات .

## فساد البيض

والبيض سريع الفساد لتخلل الهواء المحمل بالكثيرا بدلا من الماء المتبخر ببطء فيخف وزن البيض ويتفاعل حينئذ الهواء مع حامض الكبريتيك الذي في المح مع أملاح الكبريت القلوية التي تتولد في الزلال ، ويتنج عن هذا التفاعل أيديروجين مكبرت له رائحة كريهة يعرف بها البيض الفاسد .

## اختيار البيض

تعرف البيضة الطازجة بمخشونة قشرتها ، أو تختبر كالآتي :

الطريقة الأولى : توضع البيضة بين العين ونور الشمس ، فإن وجد بها نقط عكرة وكانت غير صافية اللون دل ذلك على فسادها . وهذه طريقة تجارية يتبعها الفلاحون

الطريقة الثانية : وهذه طريقة منزلية : يذاب جزء من الملح في عشر أجزاء من الماء ( مائتان كبيرتان من الملح في نصف لتر ماء ) ويوضع المزيج في إناء ثم تلقى البيضة فيه فإذا طفت على وجه الماء كانت البيضة فاسدة غير سليمة لاحتوائها على الغاز .

## حفظ البيض

يحفظ البيض في حالة كثرة عدده أو لشحته لبلاد أخرى ، ويشترط في ذلك أن يكون البيض طازجا تماما ، وأن يمسح فقط ولا يغسل بتاتا لتلاثر الالطبقة السطحية الطبيعية المانعة لدخول الهواء .

## طرق حفظه

- ١ - يحفظ في ثلاجات ، أى في درجة حرارة منخفضة لا تصلح لتزويد البكتريا .
- ٢ - يحفظ في صندوق أو وعاء من الخشب وذلك .  
(أ) يفرش الصندوق بدشارة خشب أو رمل ناعم أو نغالة أو جبس .  
(ب) يوضع البيض في الصندوق متفرقاً بعضه عن بعض بحيث يكون الطرف المدب للأسفل .  
(ج) يملأ الفراغ من جميع الجهات بإحدى المواد السالفة الذكر .
- ٣ - (أ) يستحضر إناء من الزنك أو الصفيح مملوء بالماء حل فيه جير مطفأ بنسبة ١ : ١٠ أو بعارة أخرى لسكر لتر من الجير عشر لترات من الماء .  
(ب) يوضع البيض في هذا المزيج فتلسد مسامه فلا ينفذ منها الهواء - وقد شوهد أن طعمه بهذه الطريقة يكون متغيراً إذا أكل على هيئة بيض مضرب (برشت) ، أما إذا كان مقلباً أو استعمل في أصناف أخرى فلا تغير في طعمه .
- ٤ - يوضع البيض في محلول ملحي بنسبة واحد إلى عشرة ، فيسد الملح مسامه ويمنع الهواء من الدخول .

٥ - يغطى البيض بطبقة من مادة دهنية أو من الشمع تمنع الماء الذى بداخله من التبخر البطيء كما تمنع الهواء من الدخول من مسامه ، وقد شوهد أن أحسن المواد التى يغطى بها البيض زيت بذرة الكتان ( الحار لأنه أشدها تأثيراً ، وتبقى البيضة مدهونة به أشهر دون تغير وهذه الطريقة أحسن الطرق السابقة وأفضلها .

## طهى البيض

- يطهى البيض بعدة طرق ؛ ويقدم صنفاً قائماً بذاته ، أو مع أصناف ومقادير أخرى ، مكوناً أطباقاً مغذية . ويطهى البيض :
- ١ - بمقشرة كما فى البيض المسلوق . مضرباً (برشت) أو جامداً .
  - ٢ - بدون المقشرة ، كما فى البيض المقلب فى الماء أو السمن أو مطهى على البخار ، كما فى قوالب الحلوى المختلفة مثل الكستردة .

٣ - بيض مربوب رقم ١ (المزج الملح بالبيض) .

(١) مطهى فى السمن ، كما فى عمل البيض المقرى بالبن (Scrambled eggs)

(ب) مطهى فى اللبن ، كما فى عمل الكستردة بأنواعها .

(ج) لبيض المربوب يستعمل لتغطية الأطعمة لتحضيرها أو لتفاسك المقادير يبيض

٤ - بيض مربوب رقم ٢ ، وفيه يخفق البيض خفقا جيدا ثم يزيق الحلايا البروتينية

فيملؤها الهواء البارد ويومل على خفة المزيج ، وهذا الهواء يعتمد فى أثناء النضج

فيزيد فى خفة الصنف ، كما فى عمل البسكوتات والكعك الأسفنجى والبودنج .

(١) تجارب عملية لبيان الطرق الصحيحة لطهى البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	توضع البيضة فى ماء بارد وترفع لدوجة النالين وتترك لتغل دقيقة . تقدم حالا	البيض لزوج ولبن نوعا ، والملح تجمد وسعا وبالتساوى
٢	توضع البيضة فى ماء مغلى وترفع على نار هادئة بشرط ألا يغلى الماء وتترك من ٧ : ٨ دقائق	كالسابقة رقم ١
٣	تغل البيضة فى ماء مغلى لمدة ٣ ½ دقائق	تجمد البيض تماما . أمالنج فبعد خاوجة وفى الوسط لبنا وذلك أسرع الضج التى منعت وصول الحرارة لوسط الملح
٤	توضع البيضة فى ماء مثل وتغل ٢٠ دقيقة ثم تترك لتبرد ببطء	تجمدت البيضة تماما ولوحظ وجود لون أخضر حول الملح وهذا ناتج من الفوسفور
٥	تغل رقم ٤ وتغل لمدة ١٥ دقيقة وتبرد بسرعة	تجمدت البيضة تماما . ولم يظهر أى تغير فى لون الملح .
٦	يمزج ½ بيضة مربوبة ، ¼ رطل لبن ، ملحقة هاى من سكر ونخيز فى فرن حار	كان المزيج لبنا ومجعدا فى بعض الأجزاء
٧	تعد التجربة رقم ٦ وتخصر فى فرن متوسط الحرارة فى صينية بها ماء .	مزيج ناعم اللبس متاسك الأجزاء وهذه هى الطريقة الصحيحة لعمل الكستردة فى الفرن Baked Custard
٨	تستعمل المقادير السابقة وتوضع فى إناء مدحون وتطهى بالبخار	كوت كستردة وقلبت فى الطبق
٩	تستعمل نفس المقادير وتطهى على حمام مائى مع التقليب المستمر	كوت كستردة سائلة سمكية ونعنى : Boiled or Cup-Custard

## النتيجة العامة

- ١ - يجب ألا تكون درجة الحرارة قوية ولا سريعة حتى لا يتجمد الزلال فيمنع تسرب الحرارة إلى الملح .
  - ٢ - في حالة خلط البيض بطعام آخر يجب ربه أولاً ثم خلطه جيداً حتى يتوزع في الطعام بالتساوى .
  - ٣ - إذا أريد سلق البيض جامداً فيغلى مدة ٣٥ دقيقة ثم يوضع في ماء بارد مباشرة .
  - ٤ - إذا أريد سلق البيض مضياً ( برشت ) فيغلى مدة ٣١ دقيقة .
- (٢) تجارب عملية تبين تأثير الحرارة في البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	ينقل قليل من الماء به ملح في مقلاة ثم تسكر البيضة باحتراس وتوضع بها	تجمد الزلال أولاً وبسرعة ثم الملح وهذا النوع يسمى Poaching an egg
٢	يقطع سمن بالمقلاة - وتؤخذ قطعتان من الخبز متساويتان في الحجم والوزن وتغطى إحداهما بالبيض المربوب والأخرى تترك - ثم تحمران في السمن على الوجهين - تقطعان الموازنة	١ - القطعة المنطاة بالبيض نتيجهها حسنة ولم يتسرب السمن داخلها لتجمد البيض بالحرارة ٢ - القطعة التي منطاه احترت بأكلها وامتنعت السمن
٣	توضع كمية متساوية من فتات الخبز في طيقتين بودنج تغطى كلتا هما بكيتين متساويتين من اللبن - تغطى إحداهما بمح بيضة مربوب ويغذى الاثنان في فرن متوسط الحرارة يتخذ زلال البيض فقط ويرب جيداً يسكن في مكان بارد .	١ - البودنج والبيض تجمد ٢ - البودنج من غير البيض لم يجمد
		تكونت رغوة بيضاء جالسة ناعمة من تخلل الهواء في الخلايا الزلالية

## النتيجة العامة

- ١ - الماء الساخن يجمد البيض .
- ٢ - يستعمل البيض غلظاً لحفظ الأطحمة في أثناء الطهي منعاً من تسرب المسادة الدهنية التي تسبب عسر هضمها .



- ٣ - يستعمل البيض في تغذية المواد ، ويعمل على تجمد البودنج .
- ٤ - يستعمل للزخرفة ويعمل على خفة الأصناف .
- ٥ - يعطى طعماً لذيذاً للأطعمة ويجعلها خفيفة ويزيد من قيمتها الغذائية .

## طهى البيض

### البيض المسلوق المصوب (برشت)

الطريقة الأولى : يلقى البيض في ماء مغلى ويغلى من ٣ - ٤ دقائق على حسب حجم البيضة .

الطريقة الثانية : يلقى البيض في ماء مغلى ويغلى الإناء ويترك به البيض بعيداً عن النار مدة ٥ - ١٠ دقائق حسب الرغبة .

الطريقة الثالثة : يلقى البيض في الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ويترك مدة دقيقة بعد الغليان .

### البيض المسلوق جامداً

يلقى البيض في الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة ويترك مدة ١٥ دقيقة وبعدها يترك في ماء بارد لحين تقشير .

### البيض المسلوق المحمر (مرعلل)

المقادير : ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح - فلفل .  
مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويحمر فيه البيض المقشر ، ثم يرفع ويرش بالملح والفلفل .

٢ - يرتب في صحن ويحمل بالمقدونس ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم (ص ٩٨) .

### البيض المايونيز

المقادير : كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً باردة ،  
ملعقة حلوة من مقدونس مفروى .

الطريقة :

- ١ - يترك البيض صحيحاً أو يقطع أنصافاً طولا .
  - ٢ - يرص في صحن ويغطى بصلصة المايونيز ويجعل بالمقدونس المفري .
- البيض بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )
- المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامدأ ؛ ٢ كوب صلصة بيضاء ( ص ٦٤ ) ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ويقطع حلقات أو أنصافاً طولا ويحفظ بمح ( بصغار ) بيضتين
  - ٢ - يرتب البيض في صحن دائي ويغطى بالصلصة ، ينخل صفار البيض .
  - ٣ - يعمل من الملح ( الصفار ) المتخول قرص الشمس بأشعتها . يقدم الطبق ساخناً
- البيض بالصلصة البيضاء ( رقم ٢ )

المقادير :

عدد ١ بيضات مسلوقة جامدأ		مثلثات صغيرة من الخبز المحمر
٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )		ملعقة حلو من مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ، وتشق الواحدة نصفين طولا ويفصل الصفار عن البياض .
  - ٢ - يفري بياض البيض فرياً غليظاً .
  - ٣ - تسخن الصلصة ويضاف إليها البيض المفري وتبل بالملح والفلفل .
  - ٤ - توضع في صحن دائي ويجعل السطح بأنصاف مح البيض والمقدونس المفري وتوضع مثلثات الخبز حول الطبق .
- البيض الاسكندراني بالطاطم

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامدأ		ملح . فلفل . بهلة مفرية .
٢ كوب طاطم مصفاة		ملعقة شاي من مقدونس مفري

### الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يحمر لونه .
  - ٢ - يضاف إليه الطماطم المهصاة وتترك حتى تنضج ، فيضاف المقدونس والماء وتبل بالملح والفلفل ، وتترك حتى تغلي مدة دقيقتين .
  - ٣ - يضاف البيض المبشور للطماطم ، ويترك الإناء على نار هادئة مدة ٥ دقائق مع ملاحظة تقلبيه بعد منتصف المدة .
  - ٤ - يرفع البيض من الطماطم وتبقى الواحدة نصفين طولاً أو تترك صحيحة .
  - ٥ - يرص البيض في صحن وتصب فوقه الطماطم .
- ملحوظة : يمكن تقديم البيض والطماطم داخل حلقة من البطاطس المهموك (مر ٢٨٢)
- البيض بالكاري

### المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً | فنجان شاي من أرز مسلوقة  
مقدار من صلصة الكاري (صفحة ٧٨)

### الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة الكاري وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .
  - ٢ - يقشر البيض ويضاف للصلصة ويترك بها مدة ٥ دقائق .
  - ٣ - ينشل البيض من الصلصة وتقطع الواحدة نصفين طولاً .
  - ٤ - يوضع الأرز في الصحن على هيئة حلقة مجوفة .
  - ٥ - يرص داخل الحلقة وتصب الصلصة عليه أو حول الأرز .
- بيض بالأنشوجة (رقم ١)

### المقادير :

عدد ٢ بيضتان مسلوقتان جامداً ملحقة حلوزيد - فلفل أحمر	ملحقة شاي من روح الأنشوجة (٥) . قليل من اللون الأحمر (إذا احتاج الأمر)
--	---

(٥) تفري في قجاجاه من محلات البقالة

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف لمساعد على سهولة الارتكاز .
  - ٢ - ينزع المح ويمرر خلال منخل سلك ، أو يدحك جيداً ، ثم تضاف إليه المقادير الأخرى ويدحك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
  - ٣ - يوضع الخليط في كيس من الورق أو السيج به قع بشكل وردة .
  - ٤ - يضغط الخليط على هيئة وردة داخل أنصاف بياض البيض .
  - ٥ - توضع كل واحدة على حلقة من الطاطم أو الخيار أو البنجر الناضج .
- بيض بالأنشوجة ( رقم ٢ )

### المقادير :

عدد ٢ من الأنشوجة المملحة	عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً
قليل أحر - قليل من اللون الأحمر	ملعقة حلو زبد

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً وينزع المح ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف كالسابق .
  - ٢ - تسمح الأنشوجة جيداً ويزال منها الشوك وتنحق ويضاف إليها الزبد ومع البيض ويدحك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
  - ٣ - يقلب الخليط ويمرر خلال منخل سلك .
  - ٤ - يلون على حسب الرغبة بشرط أن يكون لون المزيج فاتحاً .
  - ٥ - يضغط الخليط كالسابق على أنصاف بياض البيض .
  - ٦ - يقدم على حاقات من الطاطم أو الخيار أو البنجر .
- بيض بالكريمة ( رقم ١ )

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ، ملعقة صغيرة من مقودونس مغري ناعماً . قليل من الملح .

الطريقة :

- ١ - يقرش البيض وتشق الواحدة نصفين عرضاً ويرال الملح ويقطع جزء صغير من أسفل كل نصف ليسهل ارتكازه .
- ٢ - يمرر مخ البيض خلال منخل سلك .
- ٣ - تضاف الكريمة المخفوقة لمخ البيض وكذا المقدونس .
- ٤ - تملأ أنصاف البيض بالخليط على شكل وردة .
- ٥ - تقدم على طبقة من كامخ الخضرا أو على حلقات من الطاطم أو البنجر الناضج

### بيض بالكريمة (رقم ٢)

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة مملح - فلفل أبيض .

الطريقة :

- ١ - يقرش البيض ويشق الواحدة نصفين طولاً .
- ٢ - ينزع الملح وينخل بمنخل سلك ثم يخلط ويدعك جيداً .
- ٣ - تضاف الكريمة المخفوقة والملح والفلفل .
- ٤ - يوضع الخليط في كيس ذي بلبلة منقوشة .
- ٥ - يملأ بياض البيض بالخليط ثم يضم كل نصفين معاً لتكوين بيضة كاملة .
- ٦ - ينقش مكان الالتصاق بوردادات صغيرة من الخليط .
- ٧ - تعمل فرشاة من كامخ الخضرا ويحمل سطحها بالبيض المحشو المنقوش .

### بيض محشو بالمايونيز

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتا حلو صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) ١/٢ ملعقة شاي من مقدونس مفري .

الطريقة :

يعمل مثل البيض بالكريمة رقم ١ باستبدال الكريمة بصلصة المايونيز .

## البيض المسلوق بدون قشر

½ البيض المسلوق في الماء بدون قشر Poached Eggs

المقادير : كوب ماء مغلي مضاف إليه ½ ملعقة شاي من خل أو عصير ليمون - ملح

الطريقة :

١ - تكسر البيضة في فنجان باحتراس .

٢ - يحرك الماء حركة دورية وتصب البيضة باحتراس وتساوى أطرافها لتأخذ شكلاً مستديراً وتترك من ٢ - ٣ دقائق ، ترفع باحتراس بمقصوطة وتصفى من الماء .

٣ - توضع على خبز مقعد (توست) مستدير مدهون بالزبد وتقدم ساخنة .  
ملحوظة : يوجد إناء خاص لسلق البيض في الماء بدون قشر . وهو معد بأربع حلقات من المعدن . ولاستعماله يوضع به الماء المملح المضاف إليه الخل أو عصير الليمون ثم يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة ويصب في الحلقات المعدة ويترك من ٢ - ٣ دقائق . يرفع البيض ويتم كالسابق .

## البيض المسلوق في اللبن بدون قشر

المقادير والطريقة : مثل البيض المسلوق في الماء بدون قشر ، ويستبدل بالماء اللبن ويستغنى

عن عصير الليمون أو الخل .

## البيض المسلوق في الطماطم بدون قشر

الطريقة : كالبيض المسلوق في اللبن بدون قشر . ويستبدل مقدار اللبن بمقدار من صلصة الطماطم الخفيفة ( صفحة ٩٨ ) .

## البيض المسلوق بدون قشر بالأسفاناخ

المقادير : عدد ٤ بيضات ، ½ كوب ماء مغلي - ملح ، ¼ ملعقة شاي من عصير ليمون  
¼ ك أسفاناخ يورو ( صفحة ٢٩٣ ) .

الطريقة :

- ١ - يعمل الأسفاناخ البيوريه ويقل ويغرد في الصحن المعد .
- ٢ - يسلق البيض بدون قشر في الماء للغلي المضاف إليه الملح وعصير الليمون (واحدة فواحدة) كما في (صفحة ٤١٩) ، ويوضع فوق الأسفاناخ البيوريه
- ٣ - بقمع ترواً للانداء وهو ساخن .

## البيض المسلوق بدون قشر بالجبن الرومي

المقادير :

- ١ - يعمل عدد من البيض المسلوق بدون قشر في الماء ، ويوضع على حلقات من الخبز المقدد المدهون .
- ٢ - يعمل الخليط الآتي : ملعقة حلو زبد - ملعقة كبيرة من لبن ، ماء عدد ملعقة كبيرة من جبن رومي مبشور ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي من مسحوق الخردل . قليل من الفلفل الأحمر ، ملح .

الطريقة :

- ١ - يسخن السمن ويضاف إليه الجبن الرومي واللبن والتوابل ، ويقلب الخليط جيداً على نار هادئة حتى يغلي قوامه .
- ٢ - يغطى البيض بخليط الجبن السابق وهو ساخن ويحمل بالمقدونس ويقدم في الحال .

## البيض المسلوق بدون قشر في المحار

المقادير :

- |  |   |
|--|---|
| <p>عدد ٤ بيضات كبيرة ملعقة سمن<br/>١ ك أسفاناخ بيوريه (ص ٢٩٣)<br/>١ - تدهن عدد ٤ من المحار بالسمن الدافئ ، ويوضع بكل طبقة من الأسفاناخ<br/>٢ - يوضع على طبقة الأسفاناخ بيضة مسلوقة في الماء بدون قشر (صفحة ٤١٩)<br/>٣ - يغطى البيض بطبقة من الصلصة البيضاء .<br/>٤ - يرش الجبن الرومي على السطح وتزج في فرن حار ليحمر الوجه ثم تقدم في الحال</p> | <p>ملء ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور<br/>كوب صلصة بيضاء (ص ٩٤)</p> |
|--|---|

## بيض مقرى على الطريقة الأفريقية Scrambled eggs

يؤخذ لكل عدد ١ بيضة المقادير الآتية :

<p>فلفل أبيض - ملح خبز محمر أو مقدد (توست) مربع أو مستدير مدهون بالزبد</p>	<p>قطعة زبد في حجم عين الجمل أو ملعقة مسطحة سمن نباتي ملعقة كبيرة من لبن</p>
--	--

الطريقة :

- ١ - يكسر البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويمزج الجميع معاً .
  - ٢ - يسيح الزبد أو السمن ويضاف إليه الخليط ويقلب بسرعة على نار هادئة ويفزع الأناء بعيداً عن النار عندما يتجمد الخليط قليلاً .
  - ٣ - يوضع البيض المقرى على الخبز المد ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .
- بيض مقرى أسكندرانى ( شكشوكة )

المقادير :

<p>ملعقتا سمن ملح ، فلفل ؛ ١/٢ كوب ماء ملعقة حار من مقدونس مقرى</p>	<p>عدد ٦ بيضات كوب طماطم مصفاة بصلة متوسطة مقرية</p>
---	--

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونه .
- ٢ - يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف المقدونس والماء وتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .
- ٣ - يخفق البيض جيداً ويضاف للطماطم ويقلب الخليط ببطء وباستمرار ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
- ٤ - يغرف في صحن ويقدم ساخناً .



## البيض المقلى

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويكسر البيض واحدة واحدة ، في فئجان
- ٢ - تلقى البيضة في السمن باحتراس وتساوى أطرافها بملعقة لتأخذ شكلاً مستديراً
- ٣ - تترك دقيقتين ثم ترفع واحدة بعد الأخرى بمقصوفة .
- ٤ - يرص في الطبق بنظام ويحمّل بالمقدونس ، أو يوضع على خبز مقعد (توست) ويقدم ساخناً ؛ أو يقدم على توست مدهون بخليط من الزبد ومعبون الأثوجة .

### البيض بالبسطرمة (رقم ١)

- ١ - تقلّى البسطرمة في قليل من السمن وتفرّد في الصحن
- ٢ - يكسر فوقها البيض بعناية واحدة فواحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يعاد الصحن على النار مدة دقيقتين أو ثلاث .
- ٤ - يقدم البيض في الصحن نفسه بعد لفه بورقة ، أو يرفع البيض باحتراس ويترقب في صحن .

### البيض بالبسطرمة (رقم ٢)

- ١ - تقلّى البسطرمة خفيفاً وترفع ويرتب في صحن على حسب الرغبة .
- ٢ - يقلّى البيض واحدة بعد الأخرى كما في البيض المقلّى السابق ، ويرفع باحتراس ويوضع بجانب البسطرمة ، يتبل البيض بالملح والفلفل ويقدم .

### بيض مقلّى بالسجق للسجق (رقم ١)

المقادير :  $\frac{1}{8}$  ك سجق ، ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٤ - ٥ بيضات ، ملح ، فلفل

الطريقة:

- ١ - يقطع السجق قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن المقسوح نصف تحمير .
- ٢ - يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يترك على النار حتى يجمد بياض البيض ويقدم للائدة وهو ساخن .

## بيض مقل بالسيج (رقم ٢)

المقادير: كفاير السجق بالبيض السابقة .

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه السجق المقطع ويرفع .
- ٢ - يقل البيض في السمن المتخلف كما في البيض المقل (ص ٤٢٢) ويرفع باحتراس
- ٣ - يوضع البيض المقل والسجق بنظام في صحن دافئ، ويقدم .

## بيض مقل بالعصاج

المقادير : ملعقتان من عصاج عادى أو بالطاطم ( ص ١٤٩ ) ، عدد ٤ - ٥ بيضات .  
ملح وفلفل ، ملعقة صغيرة من سمن .

الطريقة :

- ١ - يضاف السمن للعصاج ويرفع على النار حتى يستخن تماماً .
  - ٢ - يكسر فوقه البيض واحدة بعد الأخرى بعد التحقق من سلامته .
  - ٣ - يرش البيض بقليل من الملح والفلفل ويعاد الصحن على النار حتى يجمد بياض البيض . يلف الصحن بورقة أو فوطة ويقدم للمائدة .
- ملحوظة : يطهى البيض بالعصاج كالآتى :
- ١ - يوضع العصاج الساخن في طبق الفرن الخاص ويساوى سطحه .
  - ٢ - يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة ويرش بالملح والفلفل وقليل من السمن المدحرج ويزج في فرن حتى يجمد البياض ويقدم المائدة .

## بيض مقل بالفول المدمس (رقم ١)

المقادير ٤ - ٦ بيضات ، عدد ٦ ملاعق كبيرة من فول مدمس ، ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح وفلفل .

## الطريقة :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الفول ويقلب معه على النار مدة ٣ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل .

٢ — يكسر البيض فوقه واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل

٣ — يعاد الصحن على النار حتى ينضج البيض ، يقدم بعد لفه بورقة مشرشرة الطرف

بيض مقلى بالفول المدمس المفصص (رقم ١)

المقادير : كمقدار البيض المقلى بالفول المدمس (رقم ١) .

الطريقة : يزرع قشر الفول ثم تتبع طريقة البيض بالفول (رقم ١)

بيض مقلى بالفول المدمس (رقم ٣)

المقادير : كمقادير البيض المقلى بالفول (رقم ١) بالإضافة بصلة متوسطة مفرية .

## الطريقة :

١ — تحمر البصلة في السمن حتى تصفر ويضاف إليها الفول ويقلب الخليط مدة دقيقتين ويرفع من على النار .

٢ — يوضع في صحن فرن مدهون على هيئة طبقة متساوية .

٣ — يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة فرق الفول ويرش بالملح والفلفل .

٤ — تزعج في فرن متوسط حتى يحمر بياض البيض نوعاً . يقدم ساخناً .

أقراص البيض (رقم ١)

## المقادير

عدد ٤ بيضات

بصلة صغيرة مفرية — ملح — فلفل

## الطريقة :

١ — يدعك البصل بالملح والفلفل ثم يضاف البيض .

ملعقة شاي من مقدونس مفري  
عدد ٣ ملاعق زيت فرناوى للتحمير

- ٢ - يخفق البيض قليلا ويضاف إليه المقدونس المفروى .  
 ٣ - يقدح الزيت في طاسة ويصب بها ربع مقدار الخليط ويترك حتى يحمر السطح السفلى للقرص ويقبى القرص لتحمير الجهة الثانية ثم يرفع من الزيت .  
 ٤ - تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . ترص الأقراص في صحن وتجهل بالمقدونس  
 أقراص البيض (رقم ١)

المقادير :

٤ بيضات . ملح وفلفل	٣ فصوص ثوم ١ ملعقة شاي من كمون ناعم
ملعقة حلو من بقسماط	٤ ملاعق زيت فرساوى للتحمير

الطريقة :

- ١ - يذق الثوم ناعما ثم يضاف إليه الكمون .  
 ٢ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف إليه خليط الثوم والكمون وكذا البقسماط .  
 ٣ - ينبل بالملح والفلفل ويخفق قليلا . يقدح الزيت في طاسة .  
 ٤ - يصب بها نصف مقدار الخليط . يحمر القرص من جهتيه ويرفع من الزيت .  
 ٥ - تكرر العملية مرة أخرى لعمل قرص آخر . توضع في صحن وتجهل بالمقدونس .  
 بيض اسكتلندى (رقم ١) Scotch Eggs

المقادير :

٤ - بيضات مسلوقة جامداً	بيض وبقسماط للتغطية ، سم غزير للتحمير
١ كيلو لحم سجق أفرنجى بقرى ناعم	ملعقة حلو من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ويغلى سطحه بقليل من الدقيق المتبل .  
 ٢ - ينزع غشاء السجق الجلدى ويغنى اللحم جيداً ويقسم أربعة أقسام .  
 ٣ - تغطى كل بيضة بقطعة من لحم السجق ويساوى عليها اللحم جيداً وتبطل الأطراف لسهولة الأرتكاز . تغطى بالبيض ثم بالبقسماط .  
 ٤ - تحمر في السمن وترفع منه وتترك لتبرد نوعاً فتشقق نصفين عرضاً .

التقديم (١) يقدم ساخناً كالآتى .

يوضع كل نصف على قطعة مستديرة من الخبز المحمر أو المقدد المدهون بالزبد ويصب حول الطبق قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقي فى القارب الخاص .  
(ب) يقدم بارداً كالآتى :

١ - يوضع كل نصف على حلقة من الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكافور الخضر المزوج بالصلصة الفرنسية (ص ٢٣٧)

٢ - أو يوضع كل نصف على حلقة الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكافور الخضر المايونيز (ص ٢٧٧)

بيض اسكتلندى (رقم ٢)

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامداً	ملعقة حلو من دقيق متبل	بيض وبقسماط للتغطية
$\frac{1}{8}$ كيلو لحم سحوق أفرنجى بقرى	ملح فلفل - جوزة الطيب	سمن غزير للتحمير
ناعماً $\frac{1}{8}$ كيلو لحم مفروى ناعماً	عصير بصلصة صغيرة	

الطريقة :

١ - يقشر البيض باحتراس ويغلى بقليل من الدقيق المتبل .  
٢ - يفرى اللحم ناعماً مرتين أو ثلاثاً وقد يدق بالهاون ثم يتبل بعصير البصل والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٣ - يضاف خليط اللحم إلى السحوق ويعجن الخليط جيداً جداً .

٤ - يقسم الخليط أربعة أقسام .

٥ - يغلى البيض المتبل باللحم ويساوى السطح تماماً وتبط الأضراف .

٦ - يغلى بالبيض والبقسماط ويحمر تحميراً غزيراً .

٧ - يرفع من السمن ويبرد نوعاً . تقطع الواحدة نصفين عرضاً .

التقديم : يقدم ساخناً أو بارداً كما فى البيض الاسكتلندى (رقم ١) (ص ٤٢٥) .

## أقراص البيض بالخضر

المقادير :

٦ بيضات ، ملح — فلفل ، ملحقة سمين | بصلة صغيرة مفرية ، ١ من الطماطم المتوسطة  
١ من البطاطس المسلوقة (ص ٢٨١) | ملحقة شاي من مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ — يكسر البيض ويخفق قليلاً .
- ٢ — تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ويفري البطاطس .
- ٣ — يحمر البصل في السمن ثم تضاف إليه الطماطم والمقدونس والبطاطس وتحمر قليلاً ثم ترفع من على النار وتترك لتبرد نوعاً ثم تضاف للبيض .
- ٤ — يقدح قدر بسيط من السمن في مقلاة ويصب بها مقدار فنجان قهوة من الخليط ليكون قرصاً وعند ما يحمر السطح السفلي يقلب على الوجه الآخر .
- ٥ — تكرر العملية حتى ينتهي المقدار .
- ٦ — ترص الأقراص في صحن ويحمل بالمقدونس .

## ضلع البيض Egg Cutlets

المقادير : ٤ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح ، بيضتين ½ كوب صلصة يضاء غليظة ( بانادا  
صفحة ٦٤ ) ملح — فلفل أحمر — جوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — يقشر البيض ويفري بالسكين .
- ٢ — تمل الصلصة الغليظة ويضاف إليها البيض المفري والتوابل .
- ٣ — يضاف مع البيض ويعاد تسخين الخليط على نار هادئة .
- ٤ — يبسط الخليط في طبق مبلل حتى يبرد .
- ٥ — يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع .
- ٦ — تغطى القطع بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل ثم بالبيض وبالقساط .
- ٧ — تحمر في السمن الغزير وترفع وتصفى على ورقة ويوضع بالطرف المدبب للقطع  
رق مقدونس يمثل عظمة للضلع .

### التقديم :

- ١ - يقدم ساخناً ومعه صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ) ، أو يقدم على طبقه من الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) .

### كرات البيض

### الطريقة :

- ١ - يعمل خليط ضلع البيض السابق ويشكل على هيئة كرات .
- ٢ - تغطى الكرات بالدقيق المتبل ثم بالبيض والبقساط ونحمر فى السمن الغزير .
- ٣ - تقدم معها صلصة الطاطم فى القارب الخاص (ص ٩٨ )

## ( العجلة الأملت )

العجة أو (Omelettes) من الأصناف الغذائية السهلة التحضير السريعة النضج والنعم الأساسية فى العجة هو البيض ، وقد تستعمل معه بعض المواد الغذائية التى بالمنزل لتزيد فى قيمته الغذائية ولتنويعه ، ولالأملت ثلاثة أنواع شائعة .

٢ - فرنسى                      ٢ - إنجليزى                      ٣ - مصرى

### النوع الأول

### الأملت الفرنسية

### المقادير :

ملعقة شاي ماء لكل بيضة (تجعل العجة	٤ - بيضات
خفيفة) أو ملعقة شاي من لبن أو قشدة	ملح - فلفل
(تزيد فى القيمة الغذائية)	ملعقة حلو من سمن

### الطريقة :

- ١ - يكسر المقدار المعين من البيض فى سلطانية ، ويضاف إليه الماء أو اللبن أو

الكريمة والملح والفلفل ، ويقلب الخليط بشوكة حتى يمزج الملح بالبيض .

٢ - يوضع في مقلاة مقدار السمن ويترك على النار حتى يسيل السمن ويسخن قليلاً بشرط ألا يقدح .

٣ - يصب الخليط في مقلاة وهي على النار وعندما يبدأ البيض في التجمد يعمل في السطح العلوى للعجة بضعة شقوق بطرف السكين لتسمح للسائل أن يمر خلالها ويستمر على ذلك حتى تتجمد قليلاً .

٤ - ترفع المقلاة بعيداً عن النار ويطوى الطرف السفلى للعجة ( القريب من اليد ) نحو الوسط باحتراس وبعدها يطوى الطرف العلوى كذلك .

٥ - زرع المقلاة على النار ثانياً حتى يحمر السطح السفلى وبعدها تقلب في طبق وتقدم للمائدة في الحال .

ملحوظة : هذا النوع من العجة ( الأملت ) بسيط ويقدم عادة في الفطور ، على أنه يمكننا التنويع لإنتاج عدة أصناف أخرى . وهذا التنويع له طريقتان :

الطريقة الأولى : التنويع بإضافة مواد الطعام إلى البيض وهو في .

الطريقة الثانية : التنويع بحشو العجة قبل أن تطوى .

والأصناف الناتجة من ذلك التنويع مغذية جداً ولا تقدم عادة في الفطور ، بل تقدم وقت الغذاء أو العشاء .

أولاً : الأصناف الناتجة من إضافة مواد الطعام للبيض وهو نبيء

العجة ( الأملت ) بالجبن الرومي

المقادير والطريقة : يضاف مقدار ملعقتين من الجبن الرومي المبشور على البيض وهو في

ومعها مقدار ملعقتين من الكريمة السائلة أو اللبن بدلاً من الماء وتتبع طريقة العجة الفرنسية في عملها (ص ٤٢٨)

العجة بالجبن الرومي والطماطم

يضاف الجبن الرومي للمقدار السابق وتعمل صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) محل الكريمة

أو اللبن وتتبع طريقة العجة الفرنسية في عملها ( صفحة ٤٢٨ ) .



### العجة بالفلفل الأخضر الحلو

يضاف الفلفل الأخضر الحلو المقطع رفياً بمقدار ملعقتين لكل ٦ بيضات وتعمل العجة الفرنسية السابقة (٤٢٨)

### العجة بالبطاطس

يضاف مقدار ٤ ملاعق بطاطس مقطع قطعاً صغيرة ومحمرة قابلاً في السمن على البيض وهو في وتنبع طريقة العجة الفرنسية في عملها (صفحة ٤٢٨)

### العجة بالعصاج

يضاف مقدار ملعقتين من العصاج بالطاطم (ص ١٤٩) وتنبع طريقة العجة الفرنسية في عملها (صفحة ٤٢٨)

ثانياً : الاضافات الناتجة من مشو العجة قبل أن تطوى

### العجة المحشوة بالعصاج

مثل العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨) ويفرد في وسطها مقدار من العصاج (١٤٩) ثم تطوى ويحمر سطحها السفلي وتقلب في طبق وتقدم للمائدة في الحال .

### العجة المحشوة بالكبد والكلاوى

يستعاض بالعصاج الكبد والكلاوى الناضجة المقطعة قطعاً صغيرة ويتم كالسابقة

### العجة المحشوة بالبصل والطاطم

الطريقة :

٢ - يفرى البصل رفياً ويحمر في السمن ويضاف إليه قليل من عصير الطاطم والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٢ - يفرد وسط العجة الفرنسية وتطوى ويحمر سطحها السفلي وتقلب في طبق وتعمل بالمقدونس وتقدم للمائدة .

### العجة المحشوة بلحم الطيور المفري

الطريقة: يفرى لحم الطيور الناضج فرياريفعا ويضاف إليه أى نوع من الصلصة كصلصة الطماطم . يفرد وسط العجة وتطوى ويحمر سطحها السفلى وتوضع فى طبق وتحمّل بالمقدونس .

العجة الفرنسية الملفوفة

الطريقة .

١ - يعمل خليط العجة الفرنسية السابق ( صفحة ٤٢٨ ) .

٢ - يقدح قدر بسيط من السمن .

٣ - يصب فى المقلاة كمية قليلة من خليط البيض تكفى لتغطية سطح المقلاة ( طبقة رفيعة ) وتترك حتى تنضج ، تقلب فى صحن وتلف على هيئة السجارة .

٤ - تكرر العملية حتى ينتهى الخليط .

٥ - تقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس أو تحشى ثم تلف وتقدم ساخنة .

الحشو الملائم ١ - العصاج ٢ - الأسفاناخ البيورية ( صفحة ٢٩٣ ) ٣ - الجبن الرومى

المبشور ٤ - الكبد المفري الناضج • - الطيور الناضجة المزوجة بقليل من الطماطم .

## النوع الثانى

العجة ( الأملت ) الإنجليزية

ويحتاج لعملها إلى وجود فرن .

المقادير : كالمقادير السابقة فى العجة الفرنسية ( صفحة ٤٢٨ )

الطريقة:

١ - يفصل ملح ( صفار ) البيض ويضاف للمح والماء أو اللبن أو الكريمة والملح والفلفل ويقلب الخليط بشوكة .

٢ - يرب البياض بشوكة أو بمضرب البيض حتى يتجمد تماما .

٣ - يضاف المح (الصفار) للبيض ويمزجان بملعقة مزجا خفيفا وباحتراس حتى لا يتلف البيض .

٤ - يوضع في مقلاة مقدار من السمن (ملعقة حلو) وتسخن على النار حتى يسيل السمن ويسخن نوعا بشرط ألا يقدح .

٥ - يصب الخليط في المقلاة وتزج في فرن حار نوعا مدة تتراوح من ٣ - ٥ دقائق حتى يحمر سطحها .

٦ - ترفع المقلاة من الفرن وتوضع على النار حتى يحمر سطحها السفلى وتطوى نصفين فقط .

ملاحظة : في هذه الطريقة لا يضاف أى شيء للبيض وهو في بل يمكن حشو الدجة (الأمك) قبل طهيها نصفين بشرط أن يكون الحشو ساخنا. وفي البلاد الأوربية يحشى هذا النوع بالمربي ويعرف حينئذ بالأمك الحلو Sweet Omelettes

### النوع الثالث

#### الدجة المصرية (رقم ١)

المقادير : ٣ بيضات ، ملح - فلفل ، ملعقة حلو من سمن ، مقدونس للتجميل .  
الطريقة :

١ - يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل .

٢ - يقدح السمن في مقلاة ويصب البيض ويقلب بخفة بشوكة حتى يبدأ في التجمد .

٣ - يترك قليلا حتى يصفر السطح فيطوى أحد جهيه على الآخر .

٤ - تعاد المقلاة على النار حتى يحمر السطح السفلى .

٥ - يقلب في صحن ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

#### الدجة المصرية (رقم ٢)

المقادير :

٦-٤ بيضات . ملح . فلفل بصل | ملعقة حلو من دقيق أو بقسماط | ملعقة كبيرة من سمن  
مفردة رفيعا أو ملعقتان عجاج | ملعقة شاي من مقدونس مفري | أو ملعقتان زيت فرنساوي .

الطريقة :

- ١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل أو يعمل العصاج باللحم المفري والبصل .
- ٢ — يحمر الدقيق قليلا ويرفع الإناء بعيداً عن النار ويترك ليبرد نوعاً .
- ٣ — يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل والمقدونس وكذا خليط البصل والدقيق .
- ٤ — يقدح قليل من السمن في المقلاة ويصب فيه الخليط .
- ٥ — تحمر على نار هادئة ثم تقلب على الجهة الأخرى ليحمر السطح الآخر ، أو توضع في الفرن .
- ٦ — توضع في صحن دافئ . وتقدم كما هي ، أو تقطع وتجعل بالمقدونس .

العجة الأسبانية

المقادير :

ملعقة كبيرة فلفل أخضر	ملعقة شاي مقدونس مفري
عدد ١ من الطماطم المتوسطة	ملعقة كبيرة بصل مفري

٥ بيضات ملح . فلفل  
ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

- ١ — يدعك البصل بالملح والفلفل وتشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيراً ويفري الفلفل .
- ٢ — يخفق البيض قليلا وتضاف إليه جميع المقادير .
- ٣ — يقدح السمن في مقلاة ويصب خليط البيض ويترك حتى يحمر السطح السفلي للعجة ثم تقلب على السطح الآخر وتترك حتى تنضج . أو تطهى في الفرن .
- ٤ — تقلب في صحن وتقدم ساخنة .

بيض بالبقسماط في الفرن

المقادير :

ملعقة حلوسمن ملح-فلفل	٦ بيضات ملح . ملح
ملعقة شاي من مقدونس مفري	ملعقة جبن رومي مبشور

- الطريقة : ١ - يدهن صحن فرن أو طبق صاج صغير بالسمن .  
٢ - يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة ثم يوضع في الصحن المدهون . يقبل بالملح والفلفل .  
٣ - يرش السطح بالمقدونس ثم بفتات الخبز أو الجبن الرومي .  
٤ - يقدح مقدار من السمن ويرش على البيض .  
٥ - يزوج في فرن متوسط حتى يجمد الزلال ويقدم ساخناً .  
**بيض في المحار في الفرن**

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً كوب صلصة جبن ( صفحة ٦٦ ) . ملعقة كبيرة من البقساط ، ملعقة حلوزبد .

- الطريقة : ١ - تدهن عدد ٤ محارات بالسمن الدافئ .  
٢ - يقطع البيض المسلوقة حلقات وترص في المحارات .  
٣ - يغطى البيض بالصلصة ويرش السطح بالبقساط وتقطع الزبد قطعاً صغيره جد وتوزع على السطح . تروح المحارات في فرن حار حتى يحمر الوجه .  
٤ - تجمل بالمقدونس وتقدم المائدة وهى ساخنة .  
**بيض بالطماطم في الفرن**

المقادير : بصلة متوسطة مفروية ، ٦ بيضات ، ملح . فلفل ، ملعقة كبيرة من سمن ، نصف كوب طماطم مصفاة .

- الطريقة : ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفروى حتى يصفر ثم تضاف الطماطم وتترك حتى تقرب من النضج .  
٢ - توضع الطماطم في صحن فرن أو صحن نحاس ويكسر فوقها البيض باحتراس مع الاحتفاظ بالملح سليماً .  
٣ - يزوج الصحن في الفرن المتوسط الحرارة حتى يجمد بياض البيض .  
٤ - يرش السطح بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .

## السوفليه

السوفليه يكون حلوأ أو مملحأ ، وهو عبارة عن خليط خفيف جداً ، ويرجع ذلك لإضافة بياض البيض للخليط بعد خفقه جيداً حتى يجمد ، أو إضافة الكريمة المخفوقة لإدخال أكبر كمية من الهواء تعمل على زيادة خفته بتمدد لها بالحرارة في أثناء الطهي ويتكون السوفليه من ثلاثة أجزاء هامة

- ١ - أساس لصلصة سميكة . ٢ - بيض بمعدل عدد ٤ بيضة لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة .
- ٣ - نكهة معينة ( ١ ) : للسوفليه الحلو تضاف فانليا أو فاكهة محفوظة في العلب أو جافة بمعدل ٧٥ جرام لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة .

( ب ) للأصناف المملحة : مثل سوفليه اللحم أو الطيور أو السمك النيء أو التناضج ، تضاف هذه المواد للصلصة السميكة ( بعد صحنها ثم نخلها بمنخل ) بمعدل  $\frac{1}{8}$  كيلو من اللحم لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة ، وقد تضاف أصناف أخرى للسوفليه تدكسبه نكهة معينة ، واسمها خاصأ مثل سوفليه الجبن الرومي الميثور وتضاف بمعدل  $\frac{1}{8}$  كيلو لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة ، وقد تضاف الخضضر والبقول .

### طرق طهي السوفليه

يطهى السوفليه بطريقتين :

- ( ١ ) بالبخار : - وفيها يطهى السوفليه على البخار في وعائه الخاص المدهون بالسمن ويطهى ببطء متناه مدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة ، وإذا استعملت قوالب صغيرة فالمدة المقررة أطليه ١٠ - ١٥ دقيقة .

### تجهيز قالب السوفليه للطهي على البخار



- ١ - يدهن القالب دهناً جيداً بالسمن الدافئ المقدوح
- ٢ - تؤخذ قطعة ورق وتطوى ثلاثاً ثم تلف خارج القالب ابتداء من منتصفه ، بحيث يزيد ارتفاعها حيث ٣ بوصات على حافة القالب - تربط بدوارة ثم تدهن بالسمن ، وتجهز ورقة أخرى مدهونة لتغطية الوجه

٣- في سوفليه الدجاج واللحم والسك يكس قاع القالب بورقة مدهونة بالسمن لمنع احمرار القاع .

### طريقة قلب السوفليه المطهى على البخار

- ١- تزال الورقة التي حول القالب بفك الدوبارة .
- ٢- يترك السوفليه مدة ٣ ثوان حتى ينكتس بعيداً عن الجوانب ، وإذا اضطرت الحال استعمل السكين أو الأصابع لسهولة نزعها .
- ٣- يقلب في صحن دافئ، ثم يرفع القالب بخفة .

### تقديم السوفليه

يقدم مع النوع الحلو منه صلصة حلوة تصب حوله .  
أما النوع المملح فيأى أن يغطى بصلصة سميكة نوعاً أو يقدم وحوله الصلصة، وذلك في الأنواع الخفيفة جداً المستعمل فيها كمية كبيرة من بياض البيض، إذ لا تتحمل حينئذ التغطية (ب) يطهى السوفليه في الفرن : - يزوج في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة في وعاء الفرن المدهون أو قالب السوفليه الصينى أو في الأطباق الورق .



طبق سوفليه



طبق ورق



طبق سوفليه صيني

### النقط الواجب مراعاتها لنجاح السوفليه

- ١- دهن القالب دهناً جيداً بالسمن المقدوح الدافئ .
- ٢- إنضاج الصلصة السميكة لئلا يظهر طعمها النيء في السوفليه ( ويستعمل لذلك إناء منسج ، يكتفى فيما بعد لخلط بياض الجامد مع الصلصة بخفّة متتامة حتى لا يتسرب الهواء ) .

٣- يضاف مع البيض واحدة فواحدة مع الرب الجيد .

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد قبل الاستعمال مباشرة ويمزج بخففة مع الخليط خوفاً من تسرب الهواء .

٥ - يصب في الإناء المعد لنصفه لأنه يرتفع كثيراً .

٦ - يطهى ببطء على البخار أو في الفرن المتوسط الحرارة حتى يجمد من الوسط ، ثم ينزع .

٧ - يقدم ومعه أو حوله صلصة حلوة أو مملحة على حسب نوع السوفليه .

سوفليه الجبن

المقادير :

من ٢-٤ ملائق كبيرة جبن دروي مبشور	صلصة بيضاء :	
ملح - فلفل أحمر	ملعقة كبيرة زبدة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
مح ٢ بيضات ، بياض ٤ بيضات	$\frac{1}{4}$ كوب لبن	

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء غليظة من الدقيق والزبد واللبن وتغلى جيداً وترفع من على النار ثم يضاف إليها الجبن .

٢ - يقلب الخليط جيداً ثم يضاف إليه مح البيض واحدة فواحدة مع التقليب المستمر

٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٣ دقائق ويتبل بالملح والفلفل .

٤ - يرب بياض البيض حتى يجمد تماماً ، ثم يضاف للخليط السابق ويقلب فيه بخففة متناهية .

٥ - يصب الخليط في قالب السوفليه المعد ويطهى في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة . يقدم للمائدة تواباً .

سوفليه الدجاج

الطريقة :

$\frac{1}{4}$ كوب صلصة غليظة جداً ( بانادا ص ٦٤ )	بياض ٥ بيضات مخفوق جامداً
مح عدد ٤ بيضات - ملح - فلفل	$\frac{1}{8}$ كيلو لحم دجاج



### الطريقة :

- ١ - يفرى لحم الدجاج ناعماً ثم يستحق في الهاون ثم يمرر خلال منخل .
- ٢ - يضاف الدجاج المنخول للصلصة البيضاء الغليظة ويقل الخليط بالملح والفلفل
- ٣ - يبرد الخليط نوعاً ثم تضاف ملح البيض واحدة فواحدة مع التقليب الجيد .
- ٤ - يضاف بياض البيض للخليط مع التقليب بخفة متناهية .
- ٥ - يوضع الخليط في القالب المعد بحيث يصل لمتصفه .
- ٦ - يطهى على البخار أو في فرن متوسط الحرارة .

سوفليه السمك : - كسوفليه الدجاج ( ص ٤٣٧ ) باستعمال لحم السمك بدلا من اللحم الدجاج .

سوفليه اللحم : - كسوفليه الدجاج باستعمال اللحم الضأن أو البتلو بدلا من لحم الدجاج

سوفليه الاسفاناج : - كسوفليه الدجاج باستعمال  $\frac{1}{2}$  كيلو اسفاناج ممهوك (صفحة ٢٩٣) بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه الجزر : - كسوفليه الدجاج باستعمال  $\frac{1}{2}$  كيلو جزر ممهوك بدلا من لحم الدجاج

سوفليه البازلاء : - كسوفليه الدجاج باستعمال  $\frac{1}{2}$  كيلو بازلاء ممهوك (صفحة ٢٦٠) بدلا من لحم الدجاج .

### سوفليه القنبيط

#### المقادير :

١ كيلو قنبيط مسلووق	ملعقة كبيرة دقيق	١	عدد ٢ من الطماطم مقطعة حلقات
٣ ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور	ملعقة كبيرة زبد	١	( ويمكن الاستغناء عنها )
٣ بيضات	$\frac{1}{2}$ كوب لبن	١	ملح - فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يعد قالب السوفليه كالسابق ، ينظر ( صفحة ٤٣٥ ) .
- ٢ - يوضع القنبيط المقطع والجبن والحلقات الطماطم على هيئة طبقات متبادلة في القالب

- ٣ - تعمل صلصة يصفاء غليظة ( بانادا ص ٦٤ ) من الزبد والدقيق وتفل جيداً .
- ٤ - يرد الخليط نوعاً ويضاف صفار البيض واحدة فواحدة مع الخفق الجيد .
- ٥ - يضاف يياض البيض المخفوق جامداً ويقلب بخفة متتالية مع الخليط ثم يقبل الجميع .
- ٦ - يصب السوفلية على خليط القنيط .
- ٧ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٣٠ دقيقة ويقدم ساخناً .

جدول يبين مقادير أنواع السوفلية الحلو الساخن

القادر	سوفليه الفاينيليا	سوفليه القهوه	سوفليه الشيكولاته	سوفليه الأناناس	سوفليه أبو فروه	سوفليه الزنجبيل
الزبد	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة
الدقيق	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة
البن	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب ملعقة كبيرة من قهوة مركزه مصفاة	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب
البيض	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،
السكر	ملعقة كبيرة	مركز للتعبئة	سكر للتعبئة	سكر للتعبئة	سكر للتعبئة	سكر للتعبئة
الكريمة الحامضة	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي روح الفانيليا		شيكولاته ( نفاذ في البن )	أناناس مكعبات صغيرة	أبي فروه مسلوقة في محلول سكر خفيف مضاف إليه قليل من الفاينيليا وقطع مكعبات	٢ ملعقة كبيرة زنجبيل مسكر مقطع مكعبات صغيرة

السوفلية البارد

ينظر باب المنتجات ( ص ٦٩٢ ) .



اللبن هو إفراز الغدد الخاصة لإناث الحيوانات الثديية ، والغرض منه تغذية صغارها إلا أنه أصبح بعد ذلك غذاء هاماً كثير الاستعمال .

واللبن سائل أبيض شفاف مائل إلى الصفرة ذو رائحة خفيفة طمو المذاق نوعاً ، ويحتوى على مواد غذائية تلائم الحيوان الصغير ينسب موافقة لنمو جسمه ونشاطه وثقله النوعى يتراوح ١٢٠٣٠ - ١٢٣٥ على حسب نسبة الدهن والمواد الأخرى المعلقة باللبن المسماة « بالجوامد عدا الدهن » .

**خواص اللبن الطبيعية والكيميائية :** من خواص اللبن الطبيعية والكيميائية سرعة امتصاصه للغازات والروائح والجراثيم القريبة منه ، وذلك لاحتوائه على المواد الدهنية والسكرية والزلالية كما انه قابل للاختبار بسرعة إذا ترك مدة ، وينسب ذلك إلى تكثر بعض أنواع البكتريا عليه فتسببه حمضياً حتى إذا ما ارتفعت فيه درجة الحموضة تجمد ، وقد يتجبن أيضاً من تلقاء نفسه بدون وجود أثر للحموضة فيه ، وينسب ذلك إلى الحالات الصحية للحيوان . وإذا ترك لبن بدون حركة على درجة الحرارة العادية فإن أجساماً صغيرة من الدهن تطفو وتكون طبقة القشدة ، وإذا سخن اللبن لدرجة ٥٠° ستجrad أى ١٠٢° ف يتكون فوق سطحه قشرة رقيقة من الزلال المتجمد وبعض عناصر اللبن قبل درجة الغليان ، وبياض لون اللبن يرجع إلى العدد العظيم من الكرات الدهنية المعلقة به ومن وجود المواد الكبريتية والمعدنية .

**تركيب اللبن الكيميائى :** يتركب اللبن من الماء والدهن ومركبات البروتين وسكر اللبن والمواد المعدنية ( الرماد ) والفيتامينات ومواد أخرى بكمية قليلة كالغازات والازيمات والمواد الملونة وبعض الأحماض وتختلف نسبة هذه المركبات بعضها إلى بعض تبعاً لتأثير عوامل مختلفة منها تغيير أوقات الحلب واختلاف نوع الحيوان وسنّه واختلاف المرمى ، والسلالات على أن الدهن هو أكثر المركبات تغييراً .

**مركبات اللبن وخواصها**

(١) الماء : ونسبته فى اللبن من ٨٠ - ٩٠ / وهو يحمل المركبات الأخرى ، إما على

حالة تعليق أو ذوبان ، ويمكن فصله عن المركبات الأخرى بالتجفيف كما في مستحضرات الألبان لغذاء الأطفال مثل Allenburys-Cow & Gate وغيرها .

(٢) الدهن : ويسمى أيضاً بالدهن ، وهو موجود على حالة تعليق على شكل كرات دقيق شفافة مختلفة الأحجام سابحة في اللبن على حالة مستحلب وتختلف نسبته على حسب نوع الحيوان وسلالته ، ففي البقر يكون بين ٣-٥٪ وفي لبن الجاموس من ٦-٩٪ . وبالدهن أحماض طيارة قابلة للذوبان في الماء مثل حمض البيوتريك الخ . وينسب إلى وجودها طعم ورائحة اللبن والزبد وغيرها ، وبه أيضاً أحماض غير طيارة وغير قابلة للذوبان في الماء ومثل حامض الاستياريك .

ويتحلل دهن اللبن من تأثير بعض الكائنات الحية الدقيقة فتتفرد بعض الأحماض كحامض البيوتريك مثلاً وهو المسبب للرائحة في الجبن والزبد .

والدهن أقل كثافة من المواد التي بالألبان ولذا كان معرضاً إلى الطفو على سطحه ، فإذا تركت كمية من اللبن مدة ٢٤ ساعة مثلاً أمكن فصل الطبقة الطافية المسماة بالقشدة ، وباختراع الفرازات أمكن التغلب على فصل معظم الدهن الذي في اللبن ويسمى في هذه الحالة بالكريمة ٣ - المواد البروتينية : ونسبة هذه المادة في اللبن تتراوح بين ٢-٤٫٢٢٪ وأهمها الكيزين إذ يبلغ نحو ٨٠٪ من مجموعها ، ويليه زلال اللبن المسمى بالآلبومين .

(١) الكيزين : يوجد في اللبن متحداً بعنصر الكالسيوم على حالة جزيئات جيلاتينية دقيقة سابحة فيه على حالة تعليق وليست على حالة ذوبان وهو لا يتأثر بالحرارة ولكن يتأثر بالمنفحة والأحماض ولذا كان أهم المركبات في صناعة الجبن .

(ب) الآلبومين : وهو نوع من البروتين على حالة ذوبان في اللبن يتجمد بالحرارة ولكن لا يتجبن بتأثر المنفحة أو الحمض فإذا أزيل الدهن والكيزين فإنه يبقى سائل أصفر مائل يحتوى على المواد الغذائية ويسمى مصال اللبن أو سيرم اللبن أو الشرش .

٤ - سكر اللبن و لكتوز : وتختلف نسبته في اللبن ما بين ٤-٦٪ من مجموع عناصر اللبن ويوجد على حالة محلول يشبه في التركيب السكر العادي ، ولكنه أقل حلاوة وذوباناً ، ويتحلل بسهولة بتأثير بكتريا حمض اللاكتيك إلى حمض اللاكتيك ، وبمجرد تكوين كمية كافية من هذا الحمض تفقد بنحو ٨-١٠٪ فإن اللبن يتجبن ويصير قليل الفائدة ٥ - أملاح اللبن . الرماد : توجد أملاح اللبن بكميات صغيرة ولكنها عظيمة الأهمية

في صناعة الجبن ونسبتها في اللبن قد تصل إلى ٩٪ ومنها جزء ذائب وجزء على حالة تعليق ، وأهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والكلور .

٦ - الفيتامينات : وهي موجوده باللبن بجميع أنواعها ، ولذا اعتبر اللبن من الأغذية الواقية لعظم أهميتها . ويؤدي نقصها باللبن للإصابة بأمراض مختلفة كالكساح في الأطفال والبلاجرا والأسقربوط في الكبار وغيرها ، وتتأثر مادة الفيتامين بالحرارة فتحتل وتفقد خواصها نهائيا ، ولذا كان استمرار الأطفال على التغذية باللبن المغلي أو المجفف الذي فقد الفيتامين يولد فيهم الكساح ويوقف نموم ، ولذا يجب تعويض هذا النقص بإعطائهم عصير الفاكهة الغنية بالفيتامين .

القيمة الغذائية للبن : غذاء كامل لاحتوائه على مقادير من البروتين والدهن وسكر اللبن والمواد المعدنية وجميع القوى الفعالة في الحياة بنسب متوازنة ، ولذا يمكن الإنسان أن يقصر غذاءه عليه زمنا طويلا ، وخصوصاً الأطفال لسهولة هضمه بدرجة لا تضارع غنى اللبن : بعد اللبن مغشوشا إذا نزع جزء من مركباته أو أضيف إليه مركب خارجي يغير في تركيبه الكيميائي الحقيقي - ويلجأ بانمو اللبن إلى غشه نظراً لوجود الصعوبات في تحديد تركيب اللبن الطبيعي ، فثلا الدهن ، وهو أهم المركبات بتغير نسبته في المواشي كما ذكر سابقا وكمثافة اللبن النوعية يمكن تعديلها بسهولة بزعم الدهن وإضافة الماء والمواد التي تزيد في كثافته . كذلك يمكن حفظه من التلف حتى يظهر للستهلك كأنه طازج وذلك بإغلائه أو إضافة بعض المواد التي توقف عمل البكتريا .

### طرق غش اللبن

١ - تقليل نسبة الدهن . ( أ ) إضافة الماء . ( ب ) نزع القشدة . ( ج ) بإضافة الماء

ونزع القشدة . ( د ) بإضافة اللبن الفرز

٢ - إضافة مواد تزيد في الكثافة : مثل الدشا - الطباشير - الزلال - يياض

البياض - الصمغ - الدقيق - صفار البيض - الغراء - الجيلاتين .

٣ - إضافة مواد ملونة : مثل الذكستين ( السكر المحروق ) ، أو الملونات الصناعية

كالانوتو وهو غير ضار ، أو أصباغ الأنيلين وهو سام ، ويجب اجتناب استعماله بتاتا

٤ - إضافة مواد حافظة : مثل بيكر يونات الصوديوم أو البوركس أو الفورمالدهيد أو

حمض السلييك : وهذه المواد حافظة إلا أن جميع الحكومات تحذر استعمالها لضررها بصحة الإنسان .

اختبار اللبن : يختبر اللبن في المعامل بعدة طرق وباستعمال أدوات خاصة وإذا لا يمكن لإجراء هذه التجارب في المنزل .

طرق اختبار اللبن في المنزل : يمكن ربة المنزل اختبار اللبن بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - يصب مقدار ملعقة من اللبن في زجاجة بيضاء صغيرة : ثم يسكب ما بها من اللبن فإذا انصب ببطء وترك أثراً على جدران الزجاجة دل على احتوائه على مادة الدهن
- ٢ - توضع نقطة من اللبن على سطح أملس كالظفر فإن تفرطحت وشغلت مسطحاً كبيراً كان اللبن قليل الدهن . أما إذا شغلت شكلاً كروياً كان اللبن كثير الدهن .
- ٣ - وضع بعض نقط من اللبن في راحة اليد ثم فركها جيداً راحة اليد الأخرى حتى تجف فإن كثرت لمعان سطح راحة اليد دل ذلك على كثرة الدهن والعكس بالعكس .
- ٤ - تنمس قطعة من النشاف في اللبن ثم تنزع وتترك في الهواء حتى تجف . ثم تعرض لحرارة متوسطة ، فإذا ظهرت بقع دهن كبيرة كان اللبن غزير الدهن .

### طرق تعقيم اللبن

( أولاً ) في المعامل — يعقم اللبن في المعامل بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - الطريقة السريعة : يسخن اللبن إلى درجة  $185^{\circ}$  -  $190^{\circ}$  فهرنهايت مدة قصيرة جداً حوالي ١/٢ دقيقة ثم يبرد فجأة وهي أولى الطرق التي ظهرت في البسترة والتعقيم .
- ٢ - الطريقة البطيئة : يسخن اللبن لدرجة  $140^{\circ}$  -  $150^{\circ}$  فهرنهايت ، ثم يمكن عليها مدة ١/٢ ساعة ثم يبرد بسرعة وهي أحدث الطرق .
- ٣ - التعقيم في الزجاجات : يوضع اللبن في زجاجات محكمة السد ، ثم توضع في حمام مائي وتسخن لدرجة  $140^{\circ}$  فهرنهايت مدة ساعة ، ثم تبرد تدريجاً محافظة على الزجاج من الكسر ، حتى تصل درجة الحرارة إلى  $50^{\circ}$  فهرنهايت .

ثانياً ، في المنازل — يعقم اللبن في المنازل باتباع إحدى الطرق الآتية :

- ١ - يعقم اللبن بإغلاته .
- ٢ - يمكن تعقيم اللبن باتباع الطريقة الثالثة السابقة التي اتبعت في المعامل .

٣ - يعقم بإغلاته ثم تبريده فجأة بوضع إناء الإغلاء في ماء بارد ثم تغيير مكانه لتفقد حرارته  
٤ - يعقم اللبن مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة على حمام مائي ثم يبرد فجأة .

فوائد ومضار تعقيم اللبن :- يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة  
للأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم  
يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسباب أهمها .

- ١ - تجمد المواد الزلالية الذاتية .
- ٢ - تحلل سكر اللبن .
- ٣ - تماسك حبيبات الدهن .
- ٤ - تلف الفيتامينات فيه .

### معامل الألبان

هى أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط فى هذا المعامل أن تكون  
فى بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة  
الحضر ذات الروائح ، كالكرنب واللفت والثوم والفجل الخ وبمبدأ عن أى مصدر تلعبت  
منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح  
والبكتريا ، ويلاحظ فى بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لانها  
تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل اللبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ،  
لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

#### معامل الألبان بالمدارس

- ١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون  
وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها
- ٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يطن  
داخلها بالقشاني أو الرخام أو الطوب المصقول أو الاسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع  
١٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد  
تغطى جوانب العمل الخارجية خصوصاً الجبهتين الشرقية ، والغربية بمظلة تحجب عنها أشعة  
الشمس كما تزرع عليها نباتات منسلقة لنفس الغرض ولتنظيف الحرارة .
- ٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها  
بالسلك أو الشبك لمنع الدخول من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة  
خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٣ - يعقم بإغلاته ثم يعبرده فجأة بوضع إناء الإغلاء في ماء بارد ثم تنير مكلار تفتت حرارته  
٤ - يعقم اللبن مدة ١/٢ ساعة على حمام مائي ثم يبرد فجأة .

**فوائده ومضار تعقيم اللبن :** - يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة  
للأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم  
يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسابيع .

١ - تجرد المواد الزلالية الذائبة . ٢ - تحلل سكر اللبن .

٣ - تهاك حبيبات الدهن . ٤ - تلب الفيتامينات فيه .

### معامل الألبان

هي أماكن تبنى خاصة لبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط في هذا المعامل أن تكون  
في بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة  
الحضر ذات الروائح ، كالسكرن واللفت والثوم والفجل الخ وبمسافة عن أى مصدر تلوث  
منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح  
والبكتريا ، ويلاحظ في بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لأنها  
تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل اللبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ،  
لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

#### معامل الألبان بالمدارس

١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون  
وجهتها ببحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها

٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يطن  
داخلها بالافشاق أو الرخام أو الطوب المصقول أو الاسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع  
١٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد  
تغطي جوانب المعمل الخارجية خصوصاً الجنتين الشرقية ، والقبلي بمظلة تحجب عنها أشعة  
الشمس كما تزرع عليها نباتات منسلقة لنفس الغرض ولتنظيف الحرارة .

٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها  
بالسلك أو الشبك لمنع الدباب من الدخول ويلاحظ أن تعجب أشعة الشمس المباشرة  
خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .



٤ - أرض العمل : يجب أن تكون من الأسمنت أو الأسفلت أو الرغام الموازيكون، وهو أحسنها، وأن تكون خالية من الشقوق والفواصل التي قد تتجمع بها الأوساخ وبقايا اللبن وغيره فتصح مأوى لأنواع البكتريا المختلفة، وأن تكون هذه القناة مكشوفة السطح لسهولة تنظيفها وتطهيرها، وتكون على إمتداد جوانب الحجرية وليست بوسطها .

٥ - مياه العمل : المياه من ضروريات العمل، ويجب أن يكون نظيفاً ومن مستودع نظيف ويجوز العمل بأجهزة لتدخين المياه .

الأدوات اللازمة لعمل الألبان بالمدارس - الأدوات الدائمة

العدد	الوصف	العدد	الوصف	العدد	الوصف
١	دولاب	١	مكيال سعة لتر	١	فراز
١	غلاية	٢	مكيال سعة نصف لتر	٢	مخض صغير
٦	طبق صاح كبير	٢	مكيال - سعة ربع لتر	٢	أواني صيني مغسلطة
٢	ماجور السكرداني	١	مصفاة سلك	١	القشرة
٢	متارد أو شاليه	١	مصفاة المونيوم	٢	مقصوفة صاح
٢	جردل وتلك	٢	منخل شعر	٢	مغرفة صاح
٢	جردل صاح مدھون	١	آلة لاختبار اللبن	٣	ملاعق خشب ذوبلة
١	ميزان هادي	( جرير )		٦	زوج ملائق الزبد
١	صنج	٦	زجاجات لن سعة ١ كيلو	٣	سكينة خشب الزبد
٦	أنايب اختبار وحامل	٦	لبن سعة نصف كيلو	٤	قاب خشب لتشكيل الزبد
٢	سكينة من المطاط الزبد	٦	قاب خشب لتشكيل	١	حجم رطل ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{1}{8}$ رطل
٦	أطباق زجاج للينكات	١	الزبد حجم صغير أشكال	١	عصارة الزبد
٣	غبار مدوج	٢	مخففة	٢	آنية لتسخين اللبن
١	آلة جيلاني سعة ٦	١٢	سلامين لبن زبادي	١٢	ألواح صغيرة خشبية لتصفية
١	آلة جيلاني سعة لترين	١٢	غوطى للجبن	١	الجبن
١	مادقة لتشكيل الجيلاني	١٢	قطع صغيرة من الحصى	٢	مادة
١	صندوق لبن الربادي	١	الحناس بالجبن	١	موقد غاز رقم ٢ أو وناجاز
	والينكت	٢	ملقعة خشب ذات كفة	١	تلاجة
١٣	قذائب للجبن من		مسطحة - أسانولا	٢	ميران حرارة فرنهيت
	حقنتين	١٢	قوالب للجبن ( مخزومة )	٦	قوالب للجبن كلويميير
٦	قوالب للجبن جرفيه		ذات قارب	٦	قوالب للجبن بون لافيك
١	حمام مائي	٣	صيانة	١	لكومر

## كشف بالأدوات المستعملة

العدد	الصفة	العدد	الصفة	العدد	الصفة
٦	أمتار شاش مرمر	١	أنبوبة منفحة جانكت	١ ك	ورق الترشيح
قاروسة	قطن	( أقراص )	٢ دسنة	أكواب ورق مقوى	مختلفة الحجم
٦	متر بل كله	زجاجة	أناتو للزبد	١٠٠	ملاعق خشب
٦	فوط للتجفيف	لتر	غول ( اسبرتو ) أحمر	صغيرة للجيلاتن	دوبارة
١٠٠	سداد ورق لزجاجات اللبن	صفيحة	غاز ( برول )	كبيرة	فوط شبكية
٢ ك	ورق زبد	٦	أكياس ملح ناعم	٦	ناج على حسب الحاجة
١ ك	ورق لف اللبن وخلافه	٣ ك	ملح رشيد		
١	أنبوبة منفحة جافة	١ ك	ورق مقفوض		
	( أقراص )	١ ك	ورق نشاف		

## كشف بأدوات ومواد النظافة

العدد	الصفة	العدد	الصفة
٣	فرش بلاط	كيلو	صابون لفصل الألوان
٣	فرش لفصل الزجاجات	د	صابون طرى للأرضية
عالية	جلاء نحاس	د	صابون لغسل الأيدي
كيلو	بوتاسا	د	لوف أبيض
٣ قطع	صابون لنحاس		

## القشدة

### تعريف القشدة :

القشدة تحتوى على جميع محتويات اللبن بزيادة في نسبة الدهن : وإن أساس فرز القشدة من اللبن مبنى على خفة الدهن الذى تطفو حبياته على سطح اللبن ويسهل بذلك رزعاها .

### طرق فرز القشدة

تفصل القشدة من اللبن باحدى قوتين :

( أولا ) قوة النقل : وكانت تستعمل في جميع المعامل والمصانع وعزب الألبان وغيرها وغيرها إلى زمن غير بعيد ، وتطبق عمليا بانواع إحدى الطرق الآتية :

١ - استعمال الأواني الغير عميقة ( المفلطحة ) .

يوضع اللبن الطازج في الأواني المفلطحة ( قطرها ١٥ - ٢٥ بوصة وعمقها ٤ - ٦ بوصات ) وترك في مكان بارد أو في ماء بارد مدة ٣٦ ساعة يطفو في أثناءها كل ما يمكن ارتفاعه من الدهن فتقشط طبقة القشدة المتكونة بمخاريف مخصوصة ، وهذه الطريقة بطيئة ويفقد فيها كثير من الدهن يبلغ حوالى ٥٠-١٪ .

وهناك طريقة أخرى وتعرف بالطريقة البلدية في عمل القشدة وهى المتبعة في محلات بيع الألبان وتتلخص في الآتى :

( أ ) يوضع اللبن في إناء مفرطح ويرفع على النار ليغلى مع استمرار التقليب ( وتعرف هذه المرحلة بمرحلة تسوية اللبن ) .

( ب ) ينزع اللبن من على النار ويرفع بمغرفة الى أعلى عدة مرات حتى تتكون رغوة على الوجه .

( ج ) يوضع على نار هادئة جدا ( مدفأة ) وبدون حركة ويترك هكذا حتى الصباح . وبمرور الوقت تطفأ المدفأة وتبرد طبقة القشدة من تلقاء نفسها وترتفع على السطح ( د ) تقشط طبقة القشدة من على الوجه بأطباق مستديرة غير عميقة ، وقد تشكل أصابع ٢ - استعمال الأواني العميقة :

يوضع اللبن بعد الحلب مباشرة في أوان قطرها من ٨ - ١٠ بوصات وعمقها من ١٨ - ٢٥ بوصة ويترك في ماء حار مدة ١٢ - ٢٤ ساعة . ثم تقشط طبقة القشدة أو يسحب اللبن الفرز من فتحة خاصة بأسفل الإناء .

وفي الأرياف يستعاض عن مثل هذه الأواني العميقة باستعمال الشالية ، ففيها تنسل الشالية جيذا ثم تدهن من الداخل باللبن الرائب وتترك لتجف ثم توضع في فرن لتسكون طبقة داخلية ملساء من الكيزين ليساعد على منع العوائق في صعود القشدة على السطح . ويوضع اللبن الطازج في هذه الإناء وتترك في مكان بارد حتى تطفو القشدة على السطح فتقشط كالسابق .

٣ - التخفيف بالماء :

وفيها يخفف اللبن بمقدار من الماء بقدر ثلثه أو مساو له ، ثم يترك في مكان منفوخ الحرارة مدة ١٢ ساعة ، فنفصل القشدة ويصنى اللبن من أسفل الأفاء ، وهذه الطريقة سريعة

العمل غير أنها تفقد كثيراً من الدهن واللبن المتبقى لا يصلح بعدها للاستعمال .  
(ثانياً) قوة الطرد المركزي : وتعمل هذه الطريقة حالياً ، وقد بحثت الطرق الأولى تقريباً الا عند صغار المزارعين والتجار . وفي هذه الطريقة تستعمل آلة خاصة تسمى بالفراز ، وقد بنيت نظرية استعماله على أساس الطرد المركزي .  
تركيب الفراز : يتكون الفراز من :

- ١ - القاعدة أو الحامل : وهي قطعة من الحديد مثبتة على قاعدة خشبية .
- ٢ - جسم الفراز : عبارة عن يد متصل بمحور أفقي عليها أربعة من تروس فاندتها تكبير السرعة . وآخرها متصل بالعمود الرأسى المركب عليه المخروط .
- ٣ - المخروط وتوابعه الداخلية : وهي أهم أجزاء الفراز وفيه يحصل فرز اللبن .
- ٤ - القابلة أو حوض توريد اللبن : وهي اناء يوضع فيه اللبن وبأسفله صنبور وينزل منه اللبن .

#### استعمال الفراز :

- ١ - تركيب أجزاء الفراز النظيفة الجافة ثم يمرر فيه الماء الساخن قبل الفرز مباشرة .
- ٢ - يسخن اللبن الى درجة حرارة ١٠٠ - ١٠٥ ° فهرنهايت . ثم يصب في القابلة بعد تصفيته ويكون الصلبور مقفلاً .
- ٣ - نوضع آنية لاستقبال كل من القشدة واللبن الفرز .
- ٤ - تدار اليد ببطء والصلبور مقفل وتزداد السرعة تدريجاً حتى تصل الى السرعة المطلوبة ويعرف ذلك بتميز صوت خاص يحده الفراز
- ٥ - يفتح الصلبور نصف فتحة مع الإدارة بنفس السرعة الى أن ينزل اللبن الفرز من فتحته الخاصة ، وحيداً بفتح الصلبور فتحة كاملة ويستمر على نفس السرعة حتى تنزل القشدة من الفتحة الأخرى - يستمر على ذلك الى أن ينتهى مقدار اللبن الذى فى القابلة .
- ٦ - تفك أجزاء الفراز وتغسل جيداً بالماء البارد ثم الدافئ والصابون وتغمر بعد ذلك فى الماء مدة ١٠ دقائق ثم تجفف .

#### مائدة استعمال الفراز :

- ١ - الاقتصاد فى الوقت والعمل والمصاريف والمكان .

- ٢ - يمكن به الحصول على قشدة تحتوي على دهن بلسب مختلفة عل حسب الطلب.
- ٣ - القشدة واللبن الفرز اللذان تحصل عليهما من الفراز يكونان على حالتهما الطبيعية
- ٤ - يفصل معظم الدهن الذي باللبن ولا يفقد منه في اللبن الفرز إلا كمية صغيرة جداً عن أى طريقة أخرى .

### تعقيم القشدة

تعقم القشدة في درجة حرارة ١٦٠° فهرنهايت مدة تختلف بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة، ويلاحظ التقليب المستمر مدة التسخين حتى تتوزع الحرارة بالتساوي في جميع أجزاء القشدة ثم تبرد تبريداً سريعاً حتى تصل حرارتها إلى درجة ٧٠° فهرنهايت .

### فائدة التعقيم

- ١ - توحيد الصف في الطعم والشكل والقوام .
- ٢ - زيادة زمن التخزين بدون أن يتطرق إليها الفساد والتلف .
- ٣ - قتل البكتريا الضارة المسببة للأمراض ومنها ميكروب السل .

### تسوية القشدة

هذه العملية في الحقيقة عملية اختبار ؛ ففيها توضع القشدة في أوان نظيفة مناسبة وتترك في مكان بارد مدة يومين في الصيف وثلاثة أيام أو أربعة في أيام الشتاء . وهذه الطريقة تكسب القشدة القوام المرغوب فيه والطعم الجيد اللذيذ والنكهة الجلية ؛ كذلك تساعد في سرعة تجمع حبيبات الدهن عند عمل الزبدة .

غشائفة : يعضاف إلى القشدة مدة مواد لزيادة كثافتها مثل النشا أو محلول ماء الجير أو السكر .

### الزبدة

هي مادة دهنية تنتج من غشس اللبن أو القشدة ؛ وتحتوى على كميات صغيرة من مكونات

اللبن غير الدهنية كالبزوتين والسكر والرماد وحمض الكتيك وعلى ما يضاف إليه من ملح أو مادة ملونة وتصنع الزبد عادة بطريقتين :

- ١ - الطريقة البلدية . ٢ - الطريقة الأفريقية .

### (أولاً) الطريقة البلدية:

الزبد المصنوع بهذه الطريقة إما أن يعمل من اللبن الحليب المتخمر أو من القشدة ففي الحالة الأولى : يوضع اللبن بعد حلبه في القرية الخاصة ، ثم يضاف إليه لبن اليوم التالي وهكذا حتى تتكون الكمية الكافية لعملية المخض .

يخض اللبن المتخمر بدفع القرية للأمام وسحبها إلى الخلف ، وينتج عن ذلك تكوين كتل الزبد التي يسمع لها صوت خاص ، تفصل هذه الكتل وينسل سطحها بقليل من الماء البارد ويضاف إليها قليل من الملح وتشكل على حسب الرغبة . أما لبن الفرز الناتج فيصنع منه الجبن القرش أو لثغة المرائي .

وفي الحالة الثانية : تخض القشدة بطريقة المتعدد السابقة ، فإذا كانت الكمية كبيرة توضع في القرية وتتم كالسابق أما إذا كانت الكمية قليلة لا تحتاج لخفضها في القرية فتوضع القشدة في الشالة وتحرك بعود من نبات يابس أو بأصابع اليد حتى تتكون الزبد ويتم كالسابق . وهذه الطريقة البلدية شائعة في ريف مصر إلا أنها لا تخلو من أضرار انتشار الأمراض فيحسن العدول عنها باستعمال الفرازات الحديثة .

### (ثانياً) الطريقة الأفريقية :

الزبد المصنوع بهذه الطريقة يعمل من :

- (١) اللبن الحليب المتخمر . (٢) القشدة الطازجة . (٣) القشدة المتخمرة .

والطريقة المثلى لعمل الزبد هي باستعمال القشدة المتخمرة وخطوات عملها كالآتي :

٢ - تبريد القشدة : يوضعها في تلاجة أو حجرة تبريد خاصة مدة ٦-٩ ساعات وذلك لإيقاف سرعة تقدم الحرونة .

٣ - تعديل قوام القشدة ودرجة حرارتها : لتساعد على سهولة انصلاق حبيبات الدهن بعضها ببعض ، وأفضل درجة للحرارة تخض عليها القشدة هي ٦-٧ في الصيف ، ٨-١٠ في شتاء ، وهذا التعديل يكون بإضافة ماء تتوقف كمية ودرجة حرارته على قوام القشدة ودرجة حرارتها

- ٤ - تحضير المخض : وذلك بتنظيفه نظافة تامة وتركيب أجزائه وإعداده للعمل .
- ٥ - تصفية القشدة : بقطعة قماش خاص أو منخل من الشعر أو السلك ثم وضعها في في المخض بحيث لا يزيد ارتفاعها على نصفه .
- ٦ - إضافة اللون : (الاناثو) بنسبة ١ سم<sup>٣</sup> لكل ٢٥ كيلو قشدة بقره ، ٢ سم<sup>٣</sup> لكل ٢ كيلو جاموسية .
- ٧ - عملية المخض : يدار المخض ببطء حتى يوزع اللون بالتساوى ثم يدار بسرعة ويلاحظ فتح صمام الغاز إذا استعمل النوع الخشبي الكبير الحجم . أما في الأنواع الصغيرة الزجاجية فيستمر في التحريك حتى تظهر حبيبات الزيت ثم يضاف الماء ( ويسمى ماء الظهور ) في درجة حراره ٤٠ ف تخفض درجة الحرارة الناتجة من التحريك وتجميد حبيبات الدهن وتسهيل إزالة اللبن من المخض - ثم يفتح المخض وتصفى الزيت .
- ٨ - غسل الزيت بالماء : تغسل الزيت بالماء لإزالة العالق بها من اللبن لتجميد حبات الزيت ، ويجب أن تكون كمية ماء الغسل معادلة لكمية المخيض ، وتكرر هذه العملية حتى يروق ماء الغسل المخض وتصفى الزيت .
- ٩ - تملج الزيت : تترك الزيت مدة من  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  ساعة في محلول ملحي ( بنسبة  $\frac{1}{4}$  كيلو ملح لكل ٣ لتر ماء بارد ) وقد تملج الزيت داخل المخض بإضافة الملح بنسبة ٢ - ٣ ملاعق لكل جالون من القشدة - أو تملج على المصرة باستعمال الملح الجاف بنسبة من مله ١ - ٣ ملعقة شاي لكل كيلو ، وقد يستغنى عن عملية التملج على حسب رغبة المستهلك .
- ١٠ - عصر الزيت وتجهيفه : يخفف الزيت باستعمال المعصرة الخاصة ، وذلك لمزج الملح وللتخلص من الماء الزائد ، وتصفط وتجمع حبيبات الزيت إلى كتلة واحدة ليسهل تشكيبها . وفي حالة عدم وجود المعصرة الخاصة يعصر الزيت بضغطه بين المضارب الخشبية الخاصة ، وهذه الطريقة شائعة بالمدارس .
- ١ - تشكيل الزيت : يقطع الزيت بالسكين الخشبية ويخدم جيداً بالكفوف الخشبية وتشكل على حسب الطلب والرغبة إما قوالب أو أقراصاً أو أشكالا زخرفية .
- ١٢ - لب الزيت : يلف الزيت بورق مخصوص لا تنفذ منه الأدهان ثم يوضع في اثلاجة وإما أن يستعمل كما هو أو يسيح ويصنع منه المسلى .

تسبب الزبد : تفكك على النار وتنفق بمسافة لفصل المواد الغريبة ثم ترفع على النار ثانية مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتتقلب الكمية الرافقة المعروقة بالسمن وعادة تسكيل . ويلاحظ أن نوع الزبد الحيد يتج ؛ كيلو سمن من كل ٥ كيلو من الزبد . ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تقراوح بين ١ ك : ١ كيلو لسكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها .

تطهير الأدوات : تغسل الأدوات المستعملة جيداً بالماء الساخن والصابون والفرجون ثم تغقم جيداً وتترك لحين استعمالها أما الأجزاء الحديدية المحتاجة للزيت فتزيت بالزيت الخالص .

غنى الزبد : ياجأ تجار الزبد إلى غشما بطرق شتى ، منها إضافة إحدى المواد الآتية :

- ١ - الدهون الرخيصة حيوانية أو نباتية مثل المرجرين وزيت جوز الهند .
- ٢ - إضافة كمية كبيرة من الملح لتزيد في وزنها وكذا الدقيق والذرة المطحونة .
- ٣ - عدم صهرها جيداً ليزيد الماء في وزنها .

### الجبن

هى مادة غذائية كثيرة الاستعمال فى الفطير المصرى ، ولها أنواع عدة قد تصل ٥٠٠ صنفاً وتصنع من اللبن ، ومكوناته التى لها علاقة بصناعة الجبن هى :

- ١ - الدهن أو الدسم : من أهم مكونات الجبن لذا نجب العناية بحفظ كل ما يمكن حفظه من هذا المركب فى الصنف المصنوع ، وأهميته فى صناعة الجبن تنحصر فيما يأتى :

- (أ) يكسب الجبن قيمة غذائية كبيرة .
- (ب) يكسبه ليونة مميزة خاصة .
- (ج) يكسبه ملمساً وطعماً شهماً لذيذاً .

- ٢ - كيزين اللبن : هو العنصر الاساسى فى صناعة جميع أنواع الجبن ، إذ يتوقف عملها على خواص هذا المركب مع المنفعة فهو الذى يرسب بتأثيرها ، وفوائده فى صناعة الجبن هى :

- (أ) يحفظ الدهن فى الحثارة ( الكتلة المتجبة ) ويحافظ عليه طويلاً مدة العمل .
- (ب) يحفظ الكمية المناسبة من الشرش فى الحثارة ويسمح للزائد بالمرور منها .



(ج) يكسب الجبن الصلابة والقوام المطلوب .

(د) يزيد في قيمة الجبن الغذائية لأنه يدمجها بالمواد البروتينية والنكهة والرائحة الخاصة

٣ - الماء : يوجد في اللبن بنسب تفوق الذسبة المطلوبة لعمل الجبن ، وتختلف نسبته المطلوبة في الجبن بين ٣٠ - ٧٠٪ على حسب الصنف . وله فائدتان :

(١) يكسب الجبن نعومة وطراوة ، فهو يساعد الدم في هذه الحالة ، ولكن لا يمكن أن يحل محله .

(ب) يهيئ بيئة صالحة لعوامل التضيخ المختلفة ، وإن قلت نسبته في الجبن عن ٢٥٪ فإن الجبن لا يستوى ولا يصلح للأكل مطلقاً .

٤ - سكر اللبن : تقتصر وظيفته في تكوين حمض اللكتيك الناتج من تخمره .

وهذا الحمض يتحد مع أملاح الكلسيوم التي باللبن فيحولها إلى أملاح ذائبة تساعد المنفعة على تجبن اللبن ، كما أن وجود حمض اللكتيك والأملاح الحمضية الناشئة من سكر اللبن توقف تكاثر أنواع البكتريا الضارة بالجبن .

٥ - أملاح اللبن : توجد بنسب ضئيلة جداً في اللبن ، ولكنها عظيمة الأهمية ، إذ أن أملاح الكلسيوم الذائبة ضرورية جداً لتجمد اللبن بتأثير المنفعة .

### المنفعة

سائل يستخلص من المعدة الرابعة للحيوان الرضعية ؛ وتوجد في جميع الغدد الهاضمة للحيوان الثديي الصغير ، وتنقسم قسمين بحسب مصدرها .

منفعة حيوانية ؛ وأخرى نباتية .

وتحضر المنفعة تجارياً على أشكال مختلفة ؛ فتكون إما سائلة أو مسحوقاً أو أقراصاً .

وفي الريف تحضر المنفعة بتمليح المعدة الرابعة للحيوان الرضيع ، ثم تعلق في الهواء حتى تجف ، وعند الاستعمال تؤخذ قطعة صغيرة منها وتوضع في اللبن أو يذاب ما بالقطعة من المنفعة في قليل من الماء ويضاف المحلول الناتج إلى اللبن .

تأثير المنفعة في تجبن اللبن :

١ - تحول الكيزين إلى باراكيزين .

٢ - تحول أملاح الكلسيوم العديمة الذوبان إلى أملاح قابلة للذوبان .

٣ - حيثد تؤثر أملاح الكسيوم الذائبة في البراكيزين ونحمد قصير كثة واحدة

الشروط اللازمة لنجاح صناعة الجبن :

- ١ - يختار مكان دافئ معد للعمل .
- ٢ - يجب أن تكون جميع الأدوات الضرورية للاستعمال تامة النظافة .
- ٣ - اختيار لبن طازج وتعديل درجه حرارته إلى الدرجه المناسبه لعمل المنفحه وقت إضاقها .
- ٤ - ضبط كيه المنفحه مع تخفيفها بالماء وتقليب اللبن قبل إضاقها .
- ٥ - إضافه المنفحه إلى اللبن تدريجياً وفي جميع الجهات .
- ٦ - تقليب اللبن في أثناء إضافه المنفحه وبعدها تقليباً كلياً مدة بضع دقائق لتوزيعها جيداً في اللبن .
- ٧ - تقليب اللبن بعد ذلك تقليباً سطحياً لخلط الدهن الصاعد باللبن .
- ٨ - استعمال ملح نقي خال من الشوائب وغير متبع .
- ٩ - الاعتناء بتعبئه الحثارة في القوالب أو غيرها .
- ١٠ - تسوية الجبن على درجه حرارة ورطوبه مناسبه .

## أنواع الجبن

ينقسم الجبن عموماً إلى بلدى وأفرنجى ومن حيث طرواته أو صلابته قسمين :

- ١ - جبن طرى ويحتوى على من ٤٠ - ٧٠ ٪ ماء مثل الاديماطى والكومبير .
- ٢ - جبن جاف د د د د ٣٠ - ٤٠ ٪ ماء مثل الجبن الرومى وسيقتصر الكلام هنا على أنواع الجبن البلدى الطرى .

## أنواع الجبن البلدى الطرى

تصنع أصناف عدة من هذا النوع تتفق في الصناعة وتختلف في التسميه على حسب نوع اللبن الذى تصنع منه ، أو باختلاف الجهات كالديماطى والمنزلاوى والفيومى تسمى باسم نوع اللبن كالجبين الضانى والقريش .

## (١) الجبن الحالوم

هو نوع من الجبن البلدى العبرى ويدخل تحت هذا النوع الجبن القلاوى والفيومى والصميدى والضانى ؛ وهو إما أن يؤكل طازجا ويسمى حالوما أو يخزن فى أوانى ويسمى حينئذ بجبن المش .

المقادير : لكل ٥٠ كيلو لبن كامل ١٠ سم منفحة .

ملحوظة : وتختلف هذه النسبة باختلاف نوع المنفعة وحينئذ تتبع التعليمات التى على : حاجة سائل المنفعة أو بداخل أنبوبة الاقراص الخاصة .

### الطريقة :

- ١ — يصفى اللبن وترفع درجة حرارته إلى ٩٥° ف .
- ٢ — يقلب اللبن وتضاف المنفعة تدريجاً مع التقليب الجيد الكلى ثم يقلب سطحه .
- ٣ — يغطى ويترك فى مكان دافئ حتى يتم تجنبه ( من ٢ — ٣ ساعات ) .
- ٤ — تبعاً للحثارة فى البقولى الخاص وذلك فى الجبن الضانى والفيومى .
- ٥ — يوضع البقولى على لوح خشبى لتصفية الشرش ؛ أما الحصيرة فتعلق ليسهل تصفية الشرش .

- ٦ — تترك لترشيع حوالى يومين مع تقليبها كل ١٥ ساعة مرة .
- ٧ — تقلب أقراص البقولى ؛ أما ما بالحصيرة فيقطع قطعاً متساوية وزن حوالى  $\frac{1}{4}$  كيلو .

٨ — تملح الأنواع جيداً بعد التصفية بنشر الملح الناعم عليها أو تقليب الملح وقد يملح اللبن قبل تخثيره .

- ٩ — يترك الجبن للتصليح ولزيادة الترشيح مدة يوم أو يومين .

## (٢) الجبن القريش

تعمل من لبن الفرز وتصنع كالجبن الحالوم تماماً مع استعمال كمية أقل من المنفعة .

المقادير : ٢٥ كيلو لبن فرز - ٤ سم ٢ منفحة .

### ( ٣ ) جبن المش

تختلف طرق عمله باختلاف الجهات وتنحصر في ثلاث طرق .

#### الطريقة الأولى :

- ١ - يملح الجبن بملح ناعم مع الشطة ثم تنشر للتصفية .
- ٢ - توضع في الإناء الحزفي حتى يمتلئ ، ثم يكشف عنها في الايام التالية للملح لتسكلة النقص - تكرر هذه العملية حتى يتم ملؤها .
- ٣ - تملأ تماماً بالمخل المخلط البارد المملح وتترك ٤٥ .
- ٤ - يصفى الشرش ويملأ الإناء باللبن المخلط البارد المملح ويوضع على سطحه شاشة محتوية على قليل من الخلطة والبوركس وعرق الحلاوة لوقاية الجبن من الدود .
- ٥ - تسد سداً محكماً وتترك لحين استمالها على حسب رغبة الآكلين .

#### الطريقة الثانية :

- ١ - يرص الجبن بعد تصفيته جيداً في الإناء الحزفي ويصب عليه اللبن المخلط البارد المملح حتى يمتلئ الإناء تماماً .
- ٢ - توضع الشاشة المحتوية على قليل من الشطة والبوركس .
- ٣ - يصب على السطح قليل من الزيت الطيب أو الفرفسي، وتسد سداً محكماً وتترك حتى تصوى .

#### الطريقة الثالثة :

يؤتى بفضلات منتجات الالبان مثل الشرش والمخيض ولبن الفرز وبقايا تسليح الزبدة (المرتة) وتضاف هذه جميعاً على الجبن بعد رصها في الاواني الحزفية . ويضاف إليها قليل من المش القديم كخميرة ، وتترك في مكان منخفض الحرارة مدة ما بين سنة أو سنتين أو أكثر .

#### ( ٤ ) الجبن الديعالي

٢٥ كيلو لبن حليب	{ المنفعة	السائل ٥ - ٨ م
٢٥ كيلو ملح		الاقراص ١ قرص
		للمحرق ١ جرام

### الطريقة :

- ١ - يذاب الملح في جزء من اللبن ثم يضاف للجزء الباقي ويصنّى المقدار كله .
- ٢ - تنظم درجة حرارة اللبن من ٩٠° - ٩٥° ف صيفاً ، ١٠٠ - ١٠٥° ف شتاء
- ٣ - تخفف المنفحة السائلة بأربعة أو خمسة أمثال حجمها بالماء ، أو تذاب في قليل من الماء إن كانت صلبة .
- ٤ - تضاف المنفحة مع التقليب الجيد الكلى ثم السطحى ويستغرق ذلك من ١٠ - ١٥ دقيقة ، وتترك لتتجهن ، مع ملاحظة تغطيتها من ٢ - ٣ ساعة .
- ٥ - تعبأ الخثارة :-

### (١) فى القوالب :

- ١ - تعبأ فى قوالب صفيح صغيرة مثقبة من الجوانب والقاع كما أن لها غطاء مثقبا أيضا .
- ٢ - يوضع اللبن أيضا على موائد التصفية ثم تترك للترشيح ، حتى إذا جفت نوعا ما يوضع عليها الغطاء وتقلب حتى يتم الترشيح .
- (ب) فى أطر من الخشب مربعة الشكل مبطننة بقماش الكلل :
- ١ - تنقل الخثارة بمغرفة كبيرة إلى هذه الأطر الخشبية وتترك للرشح حتى إذا جفت توضع عليها ألواح خشبية وتنقل .
- (ج) فى قماش الكلل :

- ١ - تعبأ الخثارة بالكبسة فى القماش وتربط أطرافه على شكل صرر ،
- ٢ - توضع الصرر على حامل التصفية ويحمد رباط القماش حيناً فحيناً لتصريف الشرش ويستغرق ذلك يوماً كاملاً .
- ٣ - توضع أطراف القماش بداخل ثقب فى أقراص كبيرة من الخشب وتوضع أفعال على هذه الأقراص حتى يتم الرشح وتصل اللبن إلى الصلابة المطلوبة .
- ٤ - يقلب اللبن من القوالب أو يزال من الأطر الخشبية أو يفك من القماش ثم يقطع كل من النوعين الآخرين ويوضع الجميع فى الشرش المملح نحو أسبوع .

### ملاحظات :

- ١ - يمكن عمل أصناف من الجبن الدمياطى بعضها قليل الدسم إلى  $\frac{1}{4}$  الدهن في اللبن أو إلى نصفه أو ثلاثة أرباع وتصنع بنفس الطريقة السابقة .
- ٢ - تختلف طريقة عمل الجبن في دمياط عما سبق ذكره في :  
طريقة تسخين اللبن - كمية الملح المستعملة - درجة حرارة التنفيج - القماش المستعمل - التصفية - مدة التصفية .

### (٥) الجبن المنزلوى

الجبن المنزلوى نوع يمتاز بطراوته ونعومته ولذته طعمه ويباع قطعاً صغيرة إما طازجة أو جافة . فالنوع الطازج يعمل كالجبنة الدمياطى غير أن التملح يكون بعد خروج الحنارة من قوالب الصفيح الصغيرة المثقبة المعدة ، أما الصنف الجاف فيشبه الجبن الحالموم في تحضير الحنارة ثم يصب في حفر صغيرة تعمل في أرض الملاحات فيمتص الملح جميع الشرش حتى تصبح بعد مضي عدة أيام جافة غير منتظمة الشكل ، وعند استعمال هذا الصنف للأكل ينقع في الماء العذب مدة ٢٤ ساعة مع تغييره آناء فأنا حتى يصير الجبن طرياً ناعماً اللبس .

### (٦) الجبن بالقشدة

ويصنع هذا النوع من :

- ١ - القشدة فقط : الخفيفة ، أو المتوسطة ، أو السميك ، أو المزدوجة .
- ٢ - لبن + قشدة :

### أولاً - جبن القشدة الخفيفة

المقادير : ٢٥٠ كيلو قشدة خفيفة ، ٢ سم<sup>٣</sup> منفضة ، حوالى  $\frac{2}{3}$  : ١ ملعقة شاي من ملح نقي

### الطريقة :

- ١ تعدل درجة الحرارة من ٦٠ - ٦٥ ف .
- ٢ - تضاف المنفضة بعد تخفيفها ثم تقلب جيداً ليسهل مزجها بالقشدة .
- ٣ - تنطى وترك مدة ٨ - ١٣ ساعة حتى تتجبن .

٤ - توضع الحنثارة في قطعة قماش من الكتان وتعلق في مكان نظيف شديد الهواء .  
( ويلاحظ ألا تزيد زنة الحنثارة عن ٥ كيلو ليسهل وشحها ) مدة من ٢ - ٣ أيام .  
٥ - تفتح قطعة القماش مرتين كل يوم على الأقل ، وتقسط القشدة اللاصقة على الشاش بسكين ، ويمزج باللبن السائل الذى بالوسط ، ويستحسن تغيير القماش مرة على الأقل في أثناء الرش .

٦ - تنزع من القاشة عندما يكون قوامها مناسباً ( كالعجين ) ويمزج جيداً بالملح الناعم لمساعد على حفظها ويعطيها الطعم المطلوب .

٧ - تشكل الجبن على حسب الرغبة ، إما لمربع أو مستطيل أو مستدير ، وذلك بأن يطن القالب بورق زبد ويملا بالجبن المذكور . ثم يعطى القالب بورقة أخرى ويثقل حتى يتشكل ثم يرفع من القالب .

٨ - يلف في ورق قصدير أو بوضع في علب خاصة من الورق المقوى ، عادة تنتج هذه الكمية من القشدة ١٥ قطعة من الجبن زنة الواحدة من ١٥٠ - ١٧٠ جرام .

ثانياً - جبن اللبن بالقشدة رقم ( ١ )

المقادير : ٢٥ كيلو لبن ، ١ ١/٤ كيلو قشدة ، ١ ١/٢ سم<sup>٢</sup> منفضة ، ملحقة شاي من ملح فني .  
الطريقة :

- ١ - تعدل درجة حرارة المخروط من ٦٠° - ٦٥° فهرنهايت .
- ٢ - تضاف المنفضة وتقلب تقليباً كلياً مدة ٨ دقائق ثم سطحياً مدة ٧ دقائق .
- ٣ - يغطى المخروط ويترك حتى يتجبن من ١٥ - ١٨ ساعة .
- ٤ - تعرف الحنثارة في قطعة قماش تشبه فوط المائدة تسمى Huck a Back ثم تربط وتعلق في مكان ليس به تيارات هوائية مدة من يوم إلى يومين حتى يتم الرش ، مع ملاحظة قسط القشدة اللاصقة بالقماش ومزجها بخليط اللبن من حين لآخر . يستحسن تغيير قطعة القماش مرة على الأقل .

٥ - تنزع من القماش ويرش عليها الملح ويخلط بها جيداً .

٦ - تشكل على حسب المراد ( يجب تبطين القوالب بورق نشاف أو مايشابهه ويوضع

القالب على لوح من الخشب مغطى بحصير الجبن ( وذلك بكبسها في القوالب المعدة بملقعة مناسبة وتركها نحو ساعة ) .

٧. — تقلب من القوالب وينزع الورق ثم تلف في ورق زبد وأخيراً ورق قصدير . وهذه الكمية تلتج ١٢ قرصاً من الجبن وتؤكل عادة طازجة ويمكن حفظها في ثلاجة مدة أسبوع بدون تلف .

جبن اللبن بالقشدة رقم (٢)

المقادير :

٢ كيلو قشدة طازجة	٨ كيلو لبن جاموس
١/٢ قرص منفحة أو ٢ سم <sup>٢</sup> منفحة سائلة	٦-٥ ملاعق ملح نقي

الطريقة :

- ١ - يضاف الملح الى اللبن وهو بارد ويصن بشاشة على القشدة ويقلب الخليط جيداً .
- ٢ - يرفع على النار الهادئة مع التقلب المستمر حتى تصل الحرارة ١٨٠° ف .
- ٣ - يرفع الخليط من على النار ويبرد الى درجة ١٠٠° ف .
- ٤ - تضاف المنفحة المخففة ويقلب الخليط تقلباً كلياً مدة ٥ دقائق ثم يترك لينجبن ويستغرق ذلك حوالى ساعة .
- ٥ - تبعاً للخثارة في القوالب الخاصة أو تربط في قماش وتترك للرشح وتنقل كما في الجبن الدمياطى .

- ٦ - تنزع من القوالب في اليوم الثالث وتؤكل طازجة لأن هذا الصنف لا يتحمل البقاء طويلاً ، وهذه الكمية تلتج حوالى ٤ كيلو جبن .

٧ - جبن اللبن الزبادى

تعمل من اللبن وطريقة عملها كالآتى :

- ١ - يوضع اللبن الزبادى في شاشة تربط وتعلق لتصفية الشرش مدة من ١.٥ - ٢ يوم مع ملاحظة التقلب حيناً فحيناً لإسراع عملية الترشيح .
- ٢ - تكرر وتوضع في برطمان ويصب عليها كمية كافية من زيت الزيتون النقي .



# ٨ — اللبن بدون المنفعة .

ويتجهن هذا النوع من اللبن بتأثير حمض الليمونيك بدلا من المنفعة .

المقادير : لكل كيلو لبن ٣ سم<sup>٣</sup> عصير ليمون — قليل من الملح .

الطريقة :

١ — ترفع درجة حرارة اللبن إلى ٢٠٠° ف، ثم يضاف عصير الليمون مع التقليب

باحتراس . يوضع الإناء في الهواء ويقلب مرة كل ١٠ دقائق حتى يبرد .

٢ — تفرغ الحثارة في البواقيط ويضبط عليها جيدا ثم تترك مدة ساعتين .

٣ — تقلب الأقراس على حصر وتلمح بقليل من الملح ، وهي من الأنواع التي تؤكل طازجة

اللبن الزبادى

اللبن الزبادى من الأصناف المتخمرة ، وقيمته الغذائية كبيرة ، علاوة على سهولة

هضمه بسبب الحموضة المتكونة فيه ، والتي توقف عمل الميكروبات التعفنية والمرضية

في الأمعاء .

ويصل الزبادى بطريقتين : ( ١ ) طريقة المعامل ( ب ) الطريقة المنزلية .

( أ ) طريقة المعامل

١ — يصنى اللبن ( ويستحسن استعمال اللبن الجاموس ) ويوزن .

٢ — ترفع درجة حرارة اللبن على حمام مائى ١٩٠° ف ويترك على هذه الصريقة مدة

١٠ — ١٥ دقيقة .

٣ — يبرد بسرعة ( يوضعه في إناء محتر على ماء بارد مع تغييره كلما سخن ) حتى تصل

درجة الحرارة حوالى ١٠٠ — ١٦٠° ف .

٤ — تمك قطعة من خميرة اللبن الزبادى وتمزج بقليل من اللبن السابق ثم تضاف

بقية اللبن وتقلب فيه ( ماء ملهقة خميرة لكل ٤ كيلو لبن ) .

٥ — يعبأ اللبن في الأواني الخاصة بالتنظيفة وتوضع في دولاب التسيوية وتترك مدة

٤ — ٥ ساعات على درجة ١٠٠ — ١٠٦° ف .

٦ — ينزع من دولاب التسيوية ويترك ليبرد أو يحفظ في ثلاجة .

## ب . الطريقة المنزلية

- ١ - بنى اللبن مدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر وبعثاً مباشرة فى الاوانى الخاصة ، وذلك بصب اللبن يبطه ومن على ارتفاع .
- ٢ - تخرج الحبرة ( ملقعة شاي لكل ١/٢ كيلو لبن ) جيداً وتخفف بقليل من اللبن .
- ٣ - تضاف الحبرة للأوانى بدون تقليب وذلك بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر طبقة القشدة المتكونة فى أثناء صب اللبن .
- ٤ - تترك الاوانى فى مكان دافئ بجانب النار الهادئة وتستغرق حوالى ٦ ساعات

## الجنكوت Juukot

هو نوع من اللبن المخمر ويمتاز بسهولة هضمه ولذوقه اللذيذة ، ويقدم للرضى والاطفال والضعفاء أو للأصحاء مع الفاكهة المطبوخة ، وتعمل منضعة خاصة لهذا النوع إما سائلة أو أقراصاً ، وتعرف برنت الجانكت Jnnket Rennet ، وتختلف نسبة استعمالها باختلاف النوع المستعمل ، ويجب اتباع التعليمات المرافقة للسائل أو أنبوبة الاقراص . وغالباً تستعمل المقادير الآتية : كيلو لبن ، مبشور ٣٠ غرام طيب أو الفانيلا ، ملقعة شاي منضعة ، ملء ملقعة شاي سكر .

## الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ٩٨° ف .
- ٢ - يحلى اللبن بالسكر وتضاف الفانيلا فى حالة استعمالها .
- ٣ - تضاف المنضعة وتقلب باحتراس وخفة مرة أو مرتين حتى توزع فى اللبن .
- ٤ - تعصب توافى طبق بلورى أو فى كؤوس أو سلاطين صنى أو زجاج صغيرة .
- ٥ - تترك بدون حركة بعيدة عن التيار الهوائى حتى تجمد ويستغرق ذلك من ١٥ - ٢ ساعة . يرش على السطح جوز الطيب المبشور ، وقد ترخف بالفستق أو الكريز

## جانكت القهوة

يضاف ما يكفى من القهوة أو روح القهوة لبن وتعمل كالجانكت السابق .

### جانكت بالشيكولاتة

- ١ - يذاب ملء ملعقة كبيرة من شيكولاتة لكل ١/٢ كوب لبن على نار هادئة مع التقليب بحيث لا تزيد حرارة اللبن على ١٥٠° ف .
- ٢ - تعدل الحرارة حتى تصل ٩٨° ف ثم تضاف المنفعة بالكمية السابقة وتكمل .
- ٢ - تجمل بالفستق والكريز على حسب الرغبة .

### جانكت بالكريمة

نعمل كالجنكت العادية ثم يغطى سطحها بعد أن تجمد بالكريمة المخفوقة ويرش السطح بخليط من القرفة والسكر المسحوق .

### المواد الرافعة

#### الهواء - الخائر - مساحيق الخبز

عند عجن الدقيق بالماء تتكون عجينة لزجة من امتزاج المادة المسماة بالجلوتين Giulten بالماء ، وعند خبز هذه العجينة تحصل على قطعة خبز صماء صعبة المضغ صلبة الهضم . ومن هنا وجدنا أنه من الضروري في عمل الفطائر والكعك والخبز إدخال الهواء أو غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يرفع العجين بتمدد بالحرارة في أثناء الخبز فيعمل على خفته وسهولة هضمه .

#### طرق رفع العجين

(أولاً) بالهواء : يمكن إدخال الهواء في العجين بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - ينخل الدقيق كمقاعدة أساسية في عمل جميع أصناف الخبز والكعك الخ .
  - ٢ - يفرغ المسادة الدهنية في الدقيق ورفه لأعلى بأطراف الأصابع ، كما في عمل أنواع الفطائر والكعك الخ .
  - ٣ - بإضافة البيض المربوب جيداً - الكعك الأسفنجي .
  - ٤ - بضرب العجينة نفسها - كما في عمل الخبز والكعك .
  - ٦ - بإضافة بياض البيض المربوب الجامد - كما في عمل النعيسة والتورت .
- (ثانياً) بالغاز . « غاز ثاني أكسيد الكربون » . ويمكن إدخاله باستعمال إحدى المواد الرافعة المختلفة الآتية :

(١) الخميرة بأنواعها . yeast .

(ب) مساحيق الخبز وأنواعها وهو :

١ — مسحوق الخميرة الجافة Baking powder .

٢ — كريم العرطريك وبكربونات الصوديوم .

٣ — اللبن المحمض Sour Milk - اللبن الزبادى أو الرائب وبكربونات الصوديوم .

٤ — الخل أو الليمون وبكربونات الصوديوم .

٥ — كربونات النوشادر .

الملخص : بإضافة الهراء أو غاز ثانى أكسيد الكربون بإحدى المواد الرافعة تتمدد

العجينة ، ويكون الجلوتين أكياساً صغيرة تمتلئ بالغاز وتتجمد بالحرارة ، وبذا لا يسمح للغاز بالخروج ، فينتج فطيراً خفيفاً وخبزاً اسفنجياً سهل المضغ والهضم .

## أولاً - الخنائر

الخميرة عبارة عن نبات فطرى موجود فى الجو ولها نكهة حسنة وهى غنية بفيتامين

«ب» وتساعد على منع الخبز من الجفاف السريع — وتخرج منها أنزيمات ، وهى مواد

معقدة التركيب تكون فعالة جداً فى درجة ٤٠° - ٥٠° ستجrad إلا أنها تقل إذا ارتفعت

درجة الحرارة فوق ٦٠ ستجrad ويقت نموها إذا كانت الحرارة منخفضة .

والأنزيمات التى تحتوى عليها الخميرة ثلاثة .

١ — الديستاز Diastase - ولها القدره على تحويل النشا إلى سكر .

٢ — انفرتاز Invertase - وتحويل السكر إلى سكر فاكهة وسكر عنب .

٣ — زيماز Zymase - وتحويل سكر العنب أو الفاكهة إلى كحول أثيلى وثانى

أكسيد كربون . عند مزج الخميره بالعجين تحدث فيه التفاعلات الثلاثة السابقة

إذا ما توافرت الشروط الآتية :

١ - الدفء المعتدل : ٢ - الرطوبة . ٣ - الغذاء الكافى . السكر .

عند وضع هذا العجين فى الفرن يتمدد ثانى أكسيد الكربون ويتبخر الكحول والماء .

وبذلك يرتفع العجين . ولكن الحصول على خبز مسامى بهذه الطريقة يعرض العجين إلى

فقد جزء من وزنه بتأثير تحويل الخنائر لبعض المواد الغذائية الموجوده فيه إلى كحول وغاز ،

أكسيد الكربون . وهذا السبب الأخير دعا إلى التفكير في طريقة أخرى لرفع العجين وهي استعمال ماء مشبع بثاني أكسيد الكربون في عملية العجن ويسمى الخبز في هذه الحالة خبزاً مشبعاً بالغاز ، ويصنع بالكيفية الآتية :

يعجن الدقيق بماء مشبع بثاني أكسيد الكربون تحت ضغط مرتفع في أوعية حديدية مغلقة ، ثم تشكل العجينة بالأشكال المطلوبة وتخبر بسرعة ، وفي أثناء الخبز يتمدد ثاني أكسيد الكربون بتأثير الحرارة ويجعل الخبز مسامياً ، وهذه الطريقة مستعملة في المدن الكبيرة مثل لندن وباريس وهي سريعة ولا يفقد الخبز فيها شيئاً من وزنه ، ولكنها تكسبه طعماً غير حسن ، ويعزى ذلك إلى نقص مواد معينة تنتج من الخبز من تأثير الخمائر في الدقيق .

## أنواع الخمائر

١ - الخميرة الباردة : وتؤخذ من الرغيف البلدى بعد تركها ٢٤ ساعة في مكان دافئ حتى يمكن تكاثر نبات الخميرة .

٢ - خميرة البيرة : يكون مفعولها أقوى وأسرع من الخميرة البلدية .

٣ - الخميرة السائلة : وتستخرج من تخمر الخبز أو الشعير ولا تستعمل كثيراً ، ولكن يمكن استعمالها بدلاً من الخمائر الأخرى .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخميرة رقم ١

نأخذ ثلاثة أكواب ونضع في كل مقداراً معيناً من الخميرة ومقداراً معيناً من الماء والسكر والدقيق .

رقم	التجربة	النتيجة
١	الماء في الكوب ( أ ) يكون بارداً وتوضع في مكان بارد	لم يظهر أى تغيير
٢	الماء في الكوب ( ب ) يكون دافئاً وتوضع في مكان دافئ	ظهرت خلاصم كثيرة دلالة على تصاعد غاز
٣	الماء في الكوب ( ج ) يكون متلياً وتوضع في مكان دافئ	لم يظهر أى تغيير لأن نبات الخميرة يهلك بارتفاع الحرارة .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخيرة رقم ٢

رقم	التجربة	النتيجة
١	تمزج ١/٢ ملعقة شاي خميرة بملعقة كبيرة دقيق جاف وترك مدة نصف ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٢	تماد التجربة بإذابة الخيرة بماء بارد ثم إضافة الدقيق وتركها في مكان بارد مدة ١/٢ ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٣	تعاد التجربة رقم ٢ مع تركها في مكان دافئ	ارتفعت العجينة
٤	تعاد التجربة باستعمال ماء دافئ ووضعها في مكان دافئ	ارتفعت العجينة كثيراً
٥	تكرر التجربة رقم ٤ بإضافة ربع ملعقة شاي سكر الخميرة	كانت النتيجة حسنة وارتفعت أكثر من رقم ٤
٦	تكرر التجربة باستعمال الماء المغلي ووضعها في ماء ساخن	لم يظهر أى تفاعل
٧	تكرر التجربة رقم ٥ وترك مدة ساعة ونصف	ارتفعت العجينة ثم عبطت ثانياً

النتيجة العامة لشروط نمو نبات الخيرة : يجب أن يتوافر الآتي :

- ١ - الدفء المعتدل : كحرارة الجسم ٢ - الرطوبة ٣ - الغذاء : السكر والدقيق
- ثانياً - مساحيق الخبز أو المساحيق الفوارة

مسحوق الخميرة Baking Powder

يتكون من حامض كبريتات الطرطريك أو حامض الطرطريك ، وقلوي بيكربونات الصوديوم ، بنسبة ٢ حامض : ١ قلوي مع إضافة مادة نشوية مثل مسحوق الأرز أو دقيق العلب الذي يمتص الرطوبة ويساعد على مزج محتوياتها بعضها ببعض ، وبحول دون تماسك بعض أجزائها ، لذلك وجب تغطيتها جيداً حتى لا تصل إليها الرطوبة فتعمل على حدوث التفاعل ، تكون ملح وخروج غاز ثاني أكسيد الكربون ، ولذا يضاف هذا المسحوق دائماً في الملعقة الأخيرة من الدقيق - أو في آخر مزيج خفيف ويوضع الخليط مباشرة في الفرن .

ومن المعلوم أن حامض الطرطريك حامض قوى ، لذلك إذا ما استعمل بدلاً من كبريت

الطرطريك وجب أن تتعادل نتيجه مع القلوى ، وفائدة كريم الطرطريك تنحصر في عدم خروج الغاز قبل تعرضه للحرارة .

وزيادة مسحوق الخميرة في المعجن وخصوصاً في البسكوت والكعك الصغير تؤدي إلى جفافه وتعطى للكعك الكبير طعماً غير مقبول نتيجة وجود أملاح طرطرات الصودا  $\text{Tytrate of Soda}$  المتخلفة عقب التفاعل .

نسبة مقدار الخميرة الدقيق :

١ - في الأنواع البسيطة - تكون بنسبة ملعقة شاي خيرة لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو دقيق إذا كانت المادة الدهنية الموجودة تعادل  $\frac{1}{2}$  مقدار الدقيق .

٢ - في الأنواع الدسمة نوعاً -  $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خيرة لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو دقيق إذا كانت نسبة المادة الدهنية تعادل  $\frac{2}{3}$  مقدار الدقيق .

٣ - في الأنواع الدسمة - قلما تستعمل .

#### تركيب الخميرة المنزلية Baking Pawder

المقدار رقم ١ : مقدار من كريم الطرطريك ،  $\frac{1}{2}$  مقدار من بيكربونات الصوديوم ، مقدار من دقيق الأرز .

المقدار رقم ٢ : مقادير متساوية من :

حامض الطرطريك : مسحوق الأرز أو الدقيق العلب - بيكربونات الصوديوم

المقدار رقم ٣ :

٢٦٥ جرام من بيكربونات الصوديوم		١٥٠ جرام من حامض الطرطريك
٢٢٥ جرام من مسحوق الأرز أو دقيق العلب		١٥٠ جرام كريم

طريقة عملها :

١ - تخلط هذه المقادير بعضها ببعض وتخل ثلاث أو أربع مرات .

٢ - تملأ في علبة محكمة الغطاء حتى لا تفقد مفعولها بتأثير الرطوبة الموجودة في الجو .

١- اختبار الحموضة : يضاف قليل من الماء المغلي إلى قليل من الخيرة ، فإذا حدث تفاعل وفوران دل ذلك على أن الخيرة صالحة للاستعمال .

٢ - كريمة الطرطريك وبيكربونات الصوديوم - ونفعولها قوى ولكن يجب ملاحظة خلطها جيداً بالدقيق .

الضرب المنعرج : مقداران من كريمة الطرطريك : مقدار من بيكربونات الصوديوم . ملحوظة : إذا زاد مقدار بيكربونات الصوديوم اكتسبت العجينة لوناً قانماً وطعماً غير مقبول .

٣ - اللبن المخض مع بيكربونات الصوديوم - حامض اللكتيك Lactic Acid باللبن يتفاعل مع بيكربونات الصوديوم فيتصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون ، وهذه هي الطريقة الشائعة في عمل اسكندر Scones

٤ - الخبز أو اللبونة وبيكربونات الصوديوم - يستعمل عادة في العجينة البسيطة الحالية من البيض .

المقادير : ملعقة كبيرة خل إلى ١/٢ ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم .

٥ - كربونات النترشام : تستعمل تجارياً - وقليلاً تستعمل المنارل - وتعرض البسكوت الخ لطعم غير مقبول إذا زادت

تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربة	النتيجة
١	تمجن مطفئة كبيرة دقيق ونخبر	ارتفعت قليلاً لوجود الهواء ، ولكنها جافة وغير مقبولة للأكل
٢	تكرر رقم ١ مع استعمال ربع ملعقة شاي من مسحوق الحميرة	ارتفعت أكثر من رقم ١
٣	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم	كانت قاتمة اللون من الخارج والداخل طعمها قاوى وغير شبيهة للأكل
٤	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاي من كريمة الطرطريك .	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز - طعمها غير مقبول بالمرّة



(تابع) تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربة	النتيجة
٥	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاي من حامض الطرطريك تكرر باستعمال $\frac{1}{4}$ ملعقة بيكربونات الصوديوم، $\frac{1}{4}$ ملعقة حامض الطرطريك تكرر باستعمال بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز وطعمها حمض غير مقبول النتيجة حسنة - والطعم جيد النتيجة حسنة - والطعم جيد
٨	تكرر رقم ١ ولكن ترك مدة نصف ساعة قبل الخبز .	النتيجة أقل من رقم ٧ وذلك لأن بعض الغاز تعرب قبل الخبز

الخلاصة

- ١ - يستحسن استعمال خليط من بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك كمادة رافعة بمقادير كافية لاتحادهما حتى لا يظهر الحامض أو القلوى .
- ٢ - يجب الإسراع في الخبز بعد وضع المادة الرافعة مباشرة .



# الخبز

من الأغذية النباتية الهامة لحياة الإنسان - ومصدره الحبوب وأهمها القمح والذرة.

## الحبوب

تنتمي الحبوب إلى الفصيلة النجيلية ، والجزء الذى يلتفح به الإنسان من هذه الفصيلة هو الثمرة ، لأن كل أفراد هذه العائلة تخزن مواد غذائية فى الثمرة يعيش عليها الجنين متى تهيأت له الفرص الملائمة لنموه فى المدة التى لا يستطيع فيها امتصاص غذائه من الأرض . وتحتوى الحبوب على العناصر الغذائية الآتية بنسب تختلف باختلاف أنواعها .  
بروتين - كربوهيدرات ، وأهمها اللشا - دهن - مواد معدنية - ماء .  
وتحتوى أيضا على كيات قليلة من السكر - أما السيلولوز فيدخل فى تركيب طبقاتها الخارجية ، أما كمية الدهن فتختلف باختلاف الحبوب ، وقد تنعدم كما فى حالة الأرز - وتبلغ نسبة الأملاح المعدنية فى الحبوب حوالى ٢٪ وأهمها أملاح الكالسيوم والفوسفور وهى نفس الأملاح التى توجد فى الأغذية الحيوانية .

وتتركب الحبوب بصفة عامة من العناصر الغذائية السابقة بالنسبة الآتية :

ماء من ١٠ : ١٢٪ بروتين من ١٠ : ١٢٪ مواد معدنية ٢٪

كربوهيدرات من ٦٥ : ٧٥٪ مواد دهنية من ٨ : ١٠٪

الجدول الآتى يبين النسب المثوية لهذه المواد فى بعض الحبوب

الحبوب	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سيلولوز	مواد معدنية
دقيق القمح	١٢.١	١٢.٩	١.٩	٧.٢	١.٦	١.٢
العوفا	٧.٢	١٤.٢	٧.٢	٦.٥	٢.٥	١.٩
الشعير	١١.٩	١٠.٠	٢.٢	٧.١	١.٨	٢.٦
القمح القولى	١٢.١	٧.٤	١.٢	٧.٦	٠.٨	١.٢
الأرز	١١.٧	٧.٩	٠.٥	٧.٩	—	٤.٠

وأهم شيء يميز هذه المجموعة احتواؤها على كمية كبيرة من الكربوهيدرات وقليل من البروتينات والدهن ، ولذا يجب تعويض هذا النقص عند إعداد الطعام فيؤخذ الحبز مع الزيت والجبن الخ . . .

### الدقة — بق

يؤخذ الدقيق من الحبوب السابقة ، وتطلق كلة دقيق عادة على دقيق القمح بأنواعه كالـدقيق البلدى والاسترالى والهندي الخ . . . وعلى دقيق الذرة بأنواعه كـدقيق الذرة والشامى والأمريكى .

### تركيب حبة القمح

إذا عملنا مقطعاً طرالياً لحبة القمح ووضعناه تحت المجهر ( الميكروسكوب ) فإننا نشاهد ما يأتى :

الغلاف الخارجى  
( النخالة )

القصرة

الاندوسبرم



غشاء رقيق  
موضع الجنين

ضلع طولى لحبة القمح

١ — حجرة صغيرة . تحتوى على الجنين

الذى ينمو فيما بعد إلى نبات جديد

ومن السهل أن يميز فى الجنين الجزء

الذى ينمو إلى ساق وإلى جذر

٢ — حجرة كبيرة تحتوى على الاندوسبرم

وهو مخزن الغذاء الذى يعيش عليه

الجنين إلى أن يستطيع امتصاص

غذائه من الأرض ، ويوجد بين

الحجرتين غشاء رقيق وفائدته نقل

الاندوسبرم إلى الجنين بعد تحويله إلى مادة قابلة للهضم .

٣ — الغلاف الخارجى « النخالة » وهو عبارة عن ست طبقات تكون السن والنخالة

وتتركب من السيلولوز ومواد معدنية ومواد ملونة والغرض منها وقاية الجنين

والجدول الآتى يبين تركيب الأجزاء الثلاثة التى تكون حبة القمح .

المواد	النخالة	الأندوسيرم	الجنين	حبة القمح الكاملة
الماء	١٢ر٥	١٣	١٢ر٥	١٤ر٥
المواد الزلالية	١٦ر٤	١٠ر٤	٣٥ر٧	١٠ر٥
الدهن	٣ر٥	٠ر٨	١٣ر١	١ر٢
سكر ونشا	٤٣ر٦	٧٤ر٣	٣١ر٢	٦٩ر٥
سليولوز	١٨ر٥	٠ر٧	١ر٨	٢ر٦
مواد معدنية	٠ر٦	٠ر٧	٥ر٧	١ر٧

ويلاحظ من هذا الجدول أن الجنين غنى بالمراد الزلالية والدهنية، وأن الأندوسيرم غنى بالشا. أما النخالة فإنها غنية بالسليولوز.

عند طحن القمح نحصل على الدقيق وإذا استعمل هذا الدقيق كما هو فإنه يسمى دقيق كامل Whole meal Four : وهذا الدقيق، عسر الهضم، ولذا يجب التخلص من النخالة بواسطة النخل، وكذلك في أثناء النخل تتخلص من الجنين.

هذا الجنين يحتوي على مادة دهنية تكسب الدقيق رائحة خاصة علاوة على وجود خيرة الديستاز فيه والتي تؤثر في الشا الذي في الدقيق وتحوله إلى مواد قابلة للذوبان كالسكرين والسكر وهذه المواد تكسب الخبز في أثناء خبزه لوناً أسمر يفقده شيئاً من جماله وتوقف قيمة الدقيق على العوامل الآتية :

١ - قوته : وهي مقدرة الدقيق على إخراج رغيف كثير الحجم ، وبعبارة أخرى مقدرة الدقيق على امتصاص كمية كثيرة من الماء والاحتفاظ بكمية كثيرة من الغاز . وهذه الخاصية تتوقف على الجلوتين الذي في الدقيق .

٢ - لونه : يستحسن أن يكون لون الدقيق أبيض ، وكلما ازداد بياض الدقيق غلامته مثل الدقيق الأسترالي والهندي ، ويلجأ الناس في بعض الأحيان إلى تبيض الدقيق بالطرق الكيميائية ويرجع لون الدقيق الأسمر إلى وجود مادة تسمى Carotin .

٣ - نكهة الدقيق : وتتوقف على الاختيار الشخصي وفي بعض الأحيان تكون نكهة الدقيق الذي ليس عرق لقلة الجلوتين حسنة . ويمكن الحصول على نتائج حسنة يخلط بعض أنواع الدقيق .

## غش الدقيق

١ - يغش الدقيق بإضافة أنواع دقيق أخرى إليه كدقيق الذرة أو الأرز وهذا الدقيق « الذرة والأرز » يحتوى على كمية أقل من الجلوتين . ولذا تقل القيمة الغذائية للدقيق بخلطه بهذه الأنواع .

٢ - إن الرغبة فى الدقيق الأبيض اللون جعلت الناس يلجأون إلى تبييضه بالطرق الكيميائية كاستعمال ثانى أكسيد الأزوت والكلور .

٣ - كذلك يغش الدقيق بإضافة فوسفات الكالسيوم الحامضية ، وهذه المادة تساعد على إخراج عددا أكبر من الأرغفة ، وبذلك تقل القيمة الغذائية للرغيف ، علاوة على ضرر هذه المادة لاحتوائها على كمية من كبريتات الكالسيوم فتصل أحيانا إلى ٥٠٪ .

## العجين

عبارة عن خليط مكون من الدقيق والماء وقليل من الملح والمادة الرافعة به عادة هى :

( أ ) الخميرة البلدية أو الأفرنجية Yeast

( ب ) المساحيق الفوارة مثل Baking Powder

والعجين المستعمل فى رفع الخميرة يمكن تقسيمه إلى قسمين رئيسية :

( أولا ) العجين المستعمل للخبز .

( ثانياً ) العجين الدسم المستعمل لصنع خبز فينا وكحك الشاى والقرص ألخ ، وتزيداد فى قيمته الغذائية بإضافة البيض والزبد والفاكهة .

( ثالثاً ) العجين الذى يصنع منه قوالب الحلوى الساخنة أو الباردة مثل البابا .

## أولا - الخبز

ويختلف نوعه باختلاف طرق صنعه كالخبز البلدى والشمسى والشاى والفلاحى البتاو والمصبوب والافرنجى ألخ .

ويتوقف نجاح الخبز على الاتى :

- ١ — الدقيق : يجب أن تكون كمية الجلوتين به كبيرة ، إذ أن الجلوتين هو الذى يتجمد عند وضع العجين فى الفرن وبذا لا يسمح للغاز بالخروج .
  - ٢ — الدفع : دفع الأدوات والمواد المستعملة .
  - ٣ — المقادير الصحيحة : يجب أن تكون متناسبة ، وتنبع المقادير المذكورة فيما بعد بدون تغيير وخصوصاً فيما يختص بمقدار الخميرة كذا الملح الذى إن كثر مقداره عاقب عملية التخمر .
  - ٤ — التخمر : يحتاج إلى دفع ويجب ألا يزيد مدته على المدة المقررة فى مراحل المختلفة ويكون حجم الرغيف بعد تخمره ضعف حجمه الأصلي .
  - ٥ — الخبز : — يخبز فى فرن حار فى مبدأ الأمر للأسباب الآتية :
    - ١ — لقتل نبات الخميرة .
    - ب — تنفجر ذرات الدشا ويتحول جزء منها إلى دكسترين ، وكرمل وهذا الأخير هو الذى يكسب القشرة الخارجية لونها ورائحتها .
    - ج — يتجمد البروتين الذى فى الدقيق وبذا يمنع الغاز من الخروج .
    - ٢ — تهدأ الحرارة بعد ما يحمر لون الرغيف نوعاً ويترك حتى يتم نضجه والمدة المقررة للخبز تختلف على حسب وزن الرغيف . فكل رغيف وزن حوالى ١ ك يحتاج إلى ٢ ساعة وذلك فى النوع الأفرنجى .
  - ملحوظة : يفقد العجين من ١٥ ٪ إلى ٢٠ ٪ من وزنه ، وهذا النقص يلشأ من تصاعد ثمانى أكسيد الكربون وتبخّر الماء والكحول .
  - ٦ — اختبار نضجه وتعرضه للهواء :
    - ١ — يعرف بضربه باليد فيسمع له صوت أجوف .
    - ٢ — ينزع من القالب أو الصينية فى حالة الخبز الأفرنجى ويترك ليبرد موضوعاً على أحد جوانبه ، أما فى الخبز البلدى فيبعد خروجه من الفرن بفرد ليبرد .
- ### أنواع الخبز
- للخبز أنواع كثيرة ، وسنخص بالذكر الخبز البلدى والخبز الأفرنجى .

## الخبز البلدى

الخيرة البلدية - عبارة عن مقدار من العجين المتخمّر مضافا إليه كمية من الدقيق وقليل من الملح « عجينة يابسة » تلف جيدا وتوضع في مكان دافئ لتسكّر، ونبات الخيرة . ولا يمكن استعمال هذه الخيرة . قبل مضي ١٢ ساعة . ويمكن حفظها أياما وحيدت تحف ويمكن استعمالها بعد إذابتها في الماء الدافئ أو أخذ مقدار منها وعجنه بالدقيق والماء الدافئ والمالح لعمل خيرة صالحة للاستعمال بعد مضي ١٢ ساعة عاها .

طريقة عمل :

- ١ - ينخل الدقيق ثم يعمل في وسطه حفرة .
- ٢ - يصب في الحفرة الماء الفاز وقليل من الملح .
- ٣ - تعجن جيدا ثم تضاف إليها الخيرة الذاتية في الماء الجافة أو الطازجة ، ويستمر في العجن لتوزيع الخيرة وإدخال كمية من الهواء « الطب » إلى أن يترك العجين الأيدي بسهولة .
- ٤ - تعمل علامة تبعد عن سطح العجين بقدر  $\frac{1}{4}$  سم .
- ٥ - يغطى العجين بالقماش الممد تغطية نامة ويترك حتى يرتفع للقدر المعين .
- ٦ - يشكل على ألواح مرشوشة بالنخالة مع غمس اليد في الدقيق من وقت لآخر .
- ٧ - يترك حتى يتخمّر ثانيا ثم يخبز .

الخبز الأفرنجى الأبيض

المقادير :

١ كيلو دقيق	قطعة من الخيرة في حجم البيضة الصغيرة .
ملعقة شاي من ملح	ملعقة شاي من سكر مسحوق
	$\frac{1}{4}$ كوب ماء فاز

الطريقة البليئة :

- ١ - ينخل الدقيق والمالح ويوضع في مكان دافئ .
- ٢ - تدعك الخيرة والسكر في وعاء إلى أن تسيل الخيرة وذلك باستعمال ملعقة شاي
- ٣ - يضاف إلى الخيرة  $\frac{1}{4}$  مقدار الماء الفاز .

٤ — تعمل حفرة في الوسط ، الدقيق الدافئ ، ثم يصب فيها الخميرة السائلة ويقلب في الوسط قليلا مع أخذ كمية من الدقيق حتى تتكون عينة أشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق .

٥ — يغطى الإناء بقطعة قماش ويوضع في مكان دافئ بعيداً عن التيار مدة من  $\frac{1}{2}$  - ساعة أو إلى أن يمتلئ السطح بفقايع الهواء ، وهذه المرحلة مرحلة تكاثر نبات الخميرة ، يعجن باقي الدقيق بمقدار الماء الفاتر اللازم تدريجياً ، حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعاً .

٧ — تلت العجينة جيداً وبخفة لتوزيع الخميرة في العجين بالنسوى ، ولإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء . وهذا ينتج رغيفاً متساوياً التركيب يمتلكاً بثقوب صغيرة وبحجم واحد ، وهذه المرحلة تحتاج لمدة ٥ : ١٠ دقائق ، وفي نهايتها يلاحظ ترك العجينة للوعاء بسهولة .

٨ — ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد إليه بعد رشه بالدقيق وتشق من وسطها طولاً وعرضاً ويرش سطحها قليلاً من الدقيق وتغطى وتوضع في مكان دافئ من ساعة إلى ساعة ونصف إلى أن يتضاعف حجمها وتغطي العجين تساعد على زيادة الدفء . وتمنع التبخر السطحي ، ويلاحظ عدم تعريض العجينة لحرارة مرتفعة حتى لا يجف سطحها ويتشقق .

٩ — تلت العجينة بخفة مرة ثانية على لوح مرشوش بالدقيق لتوزيع الغاز المتصاعد توزيعاً متعادلاً في جميع أجزاء العجينة وإذا زادت هذه العملية خرج جزء من الغاز وأدى إلى ثقل الخبز .

١٠ — تشكل على حسب الطلب كالآتي :

(أ) في قوالب معينة مدهونة قليلاً بالسمن ومرشوشة خفيفاً بالدقيق ، فيملأ القالب لثلثه مع ملاحظة ملء الأركان ثم توضع في مكان دافئ مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة لزيادة التخمر ( وتسمى هذه المرحلة مرحلة الرفع ( Proving ) وحتى يملأ العجين فراغ القالب .

(ب) بدون قوالب ، في الصيلية ، ويلاحظ أن تكون عجينة هذا النوع بإسبة نوعاً عن الذي يخبز في القوالب .

فشكل العجينة وتترك لترتفع على الصيلية المرشوشة بالدقيق مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ثم تخبز



١١ - تخبز في فرن حار ( ٣٥٠° فهرنهايت في البدء لإيقاف نمو نبات الخميرة ) - ثم تبدأ درجة الحرارة بعد ارتفاع الخبز وارتفاعه نوعاً وبترك حتى ينضج تماماً .  
فثلاً رغيف زنته ٢ ½ ك يحتاج إلى ساعة وكلها صغر حجم الرغبة نقصت المدة

١٢ - يختبر نضج الخبز بصربه ، فيحدث صوتاً أجوف إذا كان تام النضج -  
ويكون لونه أحمر وقشرته الخارجية لامعة .

١٣ - ينزع من القوالب أو الصيدية ويوضع على أحد جوانبه ليبرد على مقعد سلك أو منخل .

الطريقة السريعة :

وتتبع في عمل مقادير صغيرة من الخبز مع السرعة ولكن الأفضل استعمال الطريقة البطيئة وفيها يمزج الدقيق بالماء المذابة فيها الخميرة وتعجن جيداً ثم يشكل على حسب الرغبة ويترك في مكان دافئ . إلى أن يتضاعف حجمه فيخبز .

### الخبز الأسمر Brown Bread

ويصنع من الدقيق المحتوى على جميع المواد المكونة لحبة القمح wheat meal flour ومن الدقيق المنزوعة منه النخالة فقط مع وجود الجنين whole meal flour وفيه تؤخذ نفس المقادير وتتبع طريقة العمل التي اتبعت في عمل الخبز الأبيض ، مع ملاحظة أن تكون العجينة أكثر ليونة .

ولاحصول على خبز أسمر خفيف يضاف مقداران من الدقيق الكامل whole meal لمقدار من الدقيق ، وقد تعجن باللبن والماء بدلا من الماء فقط ، ويمكن إضافة ملحقة كبيرة زبد لكل ½ كيلو من الدقيق .

## تركيب الخبز كيميائياً



١ -  $\frac{2}{3}$  حجم الرغيف عبارة عن غاز ثاني أكسيد الكربون

٢ - ٥٣.١ من الجزء الصلب الباقي  $\frac{1}{3}$  ، عبارة عن كربوهيدرات .

٣ - ٢.٥٥ ماء ، ولذا فإن الخبز يعتبر من المواد الغذائية النباتية التي تحتوي على كميات قليلة من الماء .

٤ - ٩.٢ بروتين .

٥ - ١.٣ مواد دهنية .

٦ - ١.١ مواد معدنية . وهذه النسب تختلف باختلاف الدقيق المستعمل .

### قيمة الخبز الغذائية

يعتبر الخبز من أهم الأغذية التي تتعاضدها ، وذلك لأن  $\frac{2}{3}$  وزنه مواد غذائية و  $\frac{1}{3}$  ماء هذا إلى أنه يمد الجسم بكمية وافرة من الكربوهيدرات وكمية متوسطة من البروتين والمواد المعدنية ، ونسبة ضئيلة من الدهن . على أن نقص الدهن يعوض بتناول الزبد مثلاً مع الخبز ومع ذلك فإن الخبز لا يعتبر غذاء كاملاً لأن نسبة البروتين إلى الكربوهيدرات منخفضة جداً في الخبز الأبيض ، إذاً كالمسبة ١ : ٨.٥ . أما الغذاء الكامل فإنه يحتوي على هذين العنصرين بنسبة ١ : ٤.٢ .

ونقص البروتين يمكن تعويضه عن طريق اللحم أو اللبن أو الجبن .

### موازنة بين الخبز الأبيض والخبز الأسمر

إن الخبز الأسمر يفضل الأبيض ، لأن الأول أغنى من الأخير بالبروتينات والمواد المعدنية والفيتامينات ، د . ونقص هذه الفيتامينات في الخبز الأبيض يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض ، هذا إلى أن النخالة التي بالخبز الأسمر عسرة الهضم .

## ثانيا - العجينة الدسمة

ويزيد في قيمتها الغذائية ولذة طعمها على عجينة الخبز إضافة البيض والزبد وبعض الفاكهة . والبيض والفاكهة يمزجان بالعجينة في النهاية أى بعد تمام تخمرها ، أما الزبد فيضاف العجين في بدء العمل أو بعد التخمير . وذلك يتوقف على المقدار المستعمل .

فإن كانت كميته لا تزيد على ٦٠ جرام لكل ١ ك دقيق فتترك في الدقيق وهو جاف أو تسج وتضاف اللبن الدافئ .

أما إذا زادت كميته على ذلك فتقطع قطعا صغيرة وتضاف للعجين بعد تخمره أى مع البيض والفاكهة .

ويلاحظ أنه كلما زادت نسبة الزبد والبيض في هذه العجينة ازدادت تبعاً لذلك ليونتها والمدة المقررة لاختبارها ، وهذه العجينة أكثر تماسكا بعضها ببعض . من العجينة العادية لذلك لا يتكون بها فقاع غاز كبيرة ، ولذا لا يحتاج لها كثيراً ، ويكفى لتوزيع الغاز بها أن تدجن باليد أو بملقعة خشب إلى أن تترك اليد والوعاء .

## الخبز بالفاكهة

### المقادير :

رقم ٢	رقم ١
١ ك من عجينة الخبز الأفرنجى الأبيض	١ كيلو عجينة الخبز الأفرنجى (ص ١٧٥)
( صفحة ١٧٥ )	٤ ملاعق مسطحة زبيب بناتى
ملقعة كبيرة زبد	ملقعة كبيرة سكر
٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى	

### الطريقة :

١ - تعمل عجينة الخبز الأفرنجى ( صفحة ١٧٥ ) وتترك لتخمير .

٢ - يضاف السكر والزبيب والزبدة السائحة للعجينة .

٣ - تلت العجينة وتوضع في القالب المعد وتترك لترتفع ثانيا ثم تخبز كالسابق .

## الخبز بالفاكهة ( نوع راق )

١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	المقادير :
	زبيب بناتي	١/٢ كيلو دقيق دافئ
٣ ملاعق مسطحة زبد سائح	قطعة من خميرة البيرة بحجم البيضة الصغيرة	١/٢ كوب لبن

بيضنة ( ويمكن الاستغناء عنها )

الطريقة : ١ - تتبع الطريقة العامة لعمل الخبز الأفرنجي ( صفحة ٤٧٥ ) مع استعمال اللبن بدلا من الماء .

٢ - يضاف باقي اللبن والزبد السائح والبيض والسكر والفاكهة بعد مرحلة تَكَثُر الخميرة .

٣ - تتم كالحبز الأفرنجي تماما ( صفحة ٧٤٥ ) .

٤ - توضع العجينة في قالبين للخبز بعد إعدادهما وترك حتى يتضاعف حجمها تخبز مدة ساعة .

## الخبز باللبن

### المقادير :

ملعقة حلو زبد	١/٢ كيلو دقيق ، ملعقة شاي مسطحة ملح
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	كوب لبن دافئ

### الطريقة :

١ - يترك الزبد في الدقيق - يعمل بطريقه الخبز الأفرنجي ( صفحة ٤٧٥ ) .

٢ - عند خروجه من الفرن يدهن السطح بالزبد أو بخليط من مقدارين متساويين من اللبن والسكر .

## الخبز الفرنسي ( للساندوتش الخ )

### المقادير :

كوب لبن دافئ ،	١/٢ كيلو دقيق ملعقة شاي مسطحة ملح
ملعقة كبيرة زبد قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	ملعقة شاي سكر سنتر فيش بيضنة

### الطريقة :

- ١ - يضاف الملح للدقيق وينخل ويدفأ الدقيق .
- ٢ - يسيح الزيت ويضاف إليه اللبن حتى يصير دافئاً .
- ٣ - تدعك الخيرة مع مقدار السكر حتى تسيل ، ويضاف إليها اللبن الدافئ ، والبيض
- ٤ - يعمل الخبز بطريقة الخبز الإفرنجي البطيئة ( ص ٤٧٥ ) وقد يعمل بالطريقة السريعة ( ص ٤٧٦ ) .
- ٥ - تشكل العجينة أرغفة صغيرة مستطيلة أو مستديرة ويوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق .
- ٦ - تترك الأرغفة لتخمر ثانياً ثم تدهن باللبن أو بخليط من البيض واللبن وتزج في فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة .

### الخبز الدسم

#### المقادير :

- |   |  |
|---|--|
| <p>ملعقة شاي سكر سنتر فيش<br/>١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد وحوالي ١/٢<br/>دقيق .</p> | <p>١ كيلو دقيق ، ملعقة شاي مسطحة . ملح<br/>ملعقة كبيرة زبد ، ٢ كوب لبن ، قطعة من<br/>خيرة البيرة في حجم البيضة الصغيرة .</p> |
|---|--|

### الطريقة :

- ١ - يسيح الزيت ( ملعقة ) ويضاف إليه اللبن الدافئ والملح .
- ٢ - تدعك الخيرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن .
- ٣ - يعجن الدقيق الدافئ بخليط اللبن حتى تتكون عجينة لينة أشبه بالنعطة .
- ٤ - تترك حتى تخمر ( مدة ٣ - ٤ ساعة ) .
- ٥ - يضاف إليها مقدار آخر من الدقيق حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ( حوالى ١/٢ )
- ٦ - تلت العجينة جيداً ثم تترك لتخمر ثانياً .
- ٧ - تقرد العجينة مستطيلاً ويوزع عليها مقدار ١/٢ ملعقة من الزيت .
- ٨ - تطوى العجينة لثلاث ( كما في الفطير الدسم ) ، وتقرد ثانياً وتكرر المة مرتين فيصير مقدار الزيت المستعمل ١ ١/٢ ملعقة .

٩ - تفرد وتقطع دوائر (حوالى ٥٠ دائرة) ، ويوضع بوسط كل قطعة قطعة زبد بحجم الحصة وتطوى نصفين .

١٠ - توضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتترك لتختمر ثم يخبز في فرن حار نوعاً مدة ١٥ : ١٠ دقيقة .

## خبز فينا

المقادير:

كالحب الفرنسي السابق ( ص ٤٨٠ )  
زيادة ملعقة كبيرة زبد وبيضة .

الطريقة:

١ - كالحب الفرنسي وتشكل العجينة أشكالاً زخرفية متنوعة مثل الضفيرة والحدوة النخ وتترك لتختمر .

٢ - يدهن الوجه بالبيض وتخبز في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .



## الخبز المملح

المقادير:

خليط من اللبن والماء أقل من كوب  
لبن ، قليل من الملح  
قليل من الكراوية { للوجه

١ كيلو دقيق ، ملعقة شاي ملح  
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل  
ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة:

١ - تعمل بطريقة الخبز الافرنجى (صفحة ٤٧٥) غير أن العجينة تكون بإبسة نوعاً

٢ - تقسم العجينة لاثنتي عشرة قطعة - تعمل عشرة قطع منها أصابع واثنتان منها

حلقات ، تترك لتختمر ثم يخبز في فرن حار .

- ٢ - تنزع من الفرن ويدهن وجهها بالملح والسكر اوية .  
٤ - توضع الأصابع داخل الحلقات وتقدم .

## بتون سالية ( رقم ١ )

المقادير :

من ١ ٢ كوب لبن دافئ	١ ٢ كيلو دقيق دافئ
بياض بيضة قطعة من خميرة البيرة بمجم عين الجمل	١ ٢ ملعقة شاي ملح ، ملعقة كبيرة زبد
١ ٢ ملعقة شاي سكر	١ ٢ ملعقة شاي كون
للوجه : مع بيض ، كون ، سمسم ، ملح	

الطريقة :

- ١ - تدعك الخميرة جيداً مع السكر حتى تسيل .
- ٢ - يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن والملح ويصب الخليط فوق الخميرة السائلة .
- ٣ - يجمع الدقيق الدافئ بخلط اللبن وبياض البيضة المنخوفة وتلت المجينة جيداً
- ٤ - تترك المجينة لتخمّر مدة ١ ٢ ساعة ثم تلت ثانياً .
- ٥ - تشكل أصابع ويدهن وجهها بالبيض ويرش عليه الملح والسكر أو السمسم
- ٦ - تترك لتخمّر ثانياً ثم تقبز .

## بتون سالية ( رقم ٢ )

المقادير :

ملعقة حلز كون وملح	٣ ٢ كيلو دقيق ، ملعقة كبيرة من سمسم
قطعة من خميرة البيرة بمجم عين الجمل	٥ ٤ ملعقة كبيرة سمن .
بيضتان . لبن	١ ٢ كوب زيت سبرج أو فرساوى

الطريقة :

- ١ - تعمل حفرة وسط الدقيق ويوضع فيها السمسم والسمن والسكر المقدوح جيداً ثم يفرك الخليط باليد جيداً .

- ٢ - تدعك الخيرة بقليل من السكر حتى تسيل .
- ٣ - يمعن الدقيق بالبيض والبن الدافئ مع إضافة الخيرة لعجينة هابسة نوعاً .
- ٤ - تفرى العجينة ثلاث مرات بالمفراة مع مراعاة عدم عجنها باليد .
- ٥ - تشكل أصابع وتدهن بالبن وترش بالكوم وتترك لتخمر ثم تحبز .

## البوريك

### المقادير :

٢ كيلو دقيق ، ١ ملعقة شاي ملح	قليل من اللبن الدافئ
قطعة من خميرة البيرة في حجم عين الجمل	٢ ملعقة كبيرة سمن ، بيصتان للسمن
ملعقة شاي سكر	

مع بيضة لدهن الوجه

### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح وتدعك الخيرة بالسكر حتى تسباً ثم يضاف إليها اللبن الدافئ .
- ٢ - تعمل حفرة بواسطة الدقيق ويسب بها خليط الخيرة وتعمن بقليل من الدقيق وتترك حتى تتكاثر الخميرة .
- ٣ - يضاف السمن الدافئ والبيض ويهجن الخليط عجينة لينة نوعاً ، ويضاف قليل من اللبن الدافئ إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تترك العجينة لتخمر ١ ساعة .
- ٥ - تلت العجينة جيداً وتقطع قطعاً متساوية بحجم البيضة .
- ٦ - تفرى كل قطعة بالدشابة مستديراً وتزدى الأطراف بالماء .
- ٧ - تحشى على حسب الرغبة بالجبن أو العصاج أو العجوة ( ينظر حشو الفطير البسيط ) فيوضع مقدار ملعقة شاي من الحشو بوسط المستدير ثم تطوى العجينة نصفين ويضغط على الأطراف .
- ٨ - يدهن الوجه بصغار البيض المزوج بقليل من البن ويترك لتخمر .
- ٩ - يحبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج . ويؤكل ساخناً أو بارداً .



## عيش باللحم رقم (١)

المقادير :

سمن للتحمير ، ماء دافئ للعين	٢ كيلو دقيق ، ١/٢ ملعقة شاي ملح
١/٢ كيلو عصاج بالطعنة	قطعة من خيرة البيرة بحجم عين الجمل
	ملعقة شاي سكر

الطريقة :

- ١ - يعمل العصاج بالطعنة ويوضع في إناء صيني أو صاج ويترك مدة ١٢ ساعة
- ٢ - ينخل الدقيق والملح وتعدك الخيرة بالسكر حتى تسيل ، ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافئ .
- ٣ - تمجن كما في الخبز البلدي ( صفحة ٩٧٥ ) وتترك لتخمر .
- ٤ - تقطع ( تفرص ) قطعاً قطرها ٨ سم وتوضع على صاج مدهون جيداً .
- ٥ - يوضع بوسط كل ملعقة كبيرة من خليط العصاج بالطعنة ( ص ٥١٩ ) .
- ٦ - يفرد العصاج على السطح وتبط القطع .
- ٧ - يترك حتى تختمر ، ثم يخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج
- ٨ - يقدح السم وتقلي فيه الأرزفة قبل تقديمها مباشرة

## عيش باللحم رقم (٢)

مقادير المعينة :

٢ كيلو دقيق	١/٢ كيلو سمن مقدوح	قطعة من خيرة البيرة بحجم عين الجمل
١/٢ ملعقة شاي ملح	ملعقة شاي سكر	ماء دافئ للعين

للتقديم : سلاطة لبن زبادى ( صفحة ٣٦٧ )

مقادير الخبز :

مقدار من العصاج ( صفحة ١٤٩ )	ملعقة كبيرة من مقدونس مفري
سلاطية لبن زبادى ، ملح ، فامل أبيض	ملعقة كبيرة من عصير ليمون

العصاج بالطعنة موجود في ويملوز بالعصاج والطعنة في باب القضاير ( ص ١٩ )

### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح وتدعك الخيرة بالسكر لتسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافئ.
- ٢ - تمل حفرة بوسط الدقيق ويضاف إليها السمن المقدوح الفاتر والخيرة وتجن عجينة متوسطة اللينة بإضافة قليل من الماء الدافئ، وترك لتخمر.
- ٣ - يسل العصاج ويضاف إليه اللبن الزبادى والليمون والمقدونس ويبدل بالملح والفلفل.
- ٤ - تعمل العجينة أقراص قطرها ٨ سم وتسمكها ١ سم وتوضع على صاج مدهون بالسمن.
- ٥ - يوضع ملعقة من خليط العصاج بوسط كل قرص ثم يساوى ويبط القرص قليلا وتترك الأقراص لتخمر قليلا.
- ٦ - يدهن الوجه بقليل من السمن وتخبز في فرن متوسط الحرارة.
- ٧ - يوضع كل قرصين معاً بحيث تكون الحشوة في الوسط ويرتب في صحن.
- ٨ - يقدم ساخناً معه كالمخ اللبن الزبادى . ( صفحة ٢٦٧ ) .

القرص المصنوعة بخميرة البيرة Buns

### قرص الشاى

### المقادير :

١ كيلو دقيق	قطعة من خميرة البيرة	بيضه . ١ كوب لبن
١ ملعقة شاى ملح	بحجم عين الجمل	٣ ملاعق كبيرة مسطحة
ملعقة كبيرة سمن	ملعقة شاى سكر	زيت بناتى

### الطريقة :

- ١ - يفرك السمن مع الدقيق ويضاف الملح.
- ٢ - تدعك الخيرة بملعقة شاى سكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافئ.
- ٣ - تصب الخميرة والبيضه المنفوقة في حفرة بوسط الدقيق وتجن عجينة لينه نوعاً ، ثم تلت جيداً .
- ٤ - تترك لتخمر ثم تضاف الفاكهة ، الزيت ، وتلت ثانياً

- ٦ - تقطع من ٤ - ٨ قطع متساوية على حسب الرغبة وتشكل كل قطعة مستدير وتوضع على صينية مدھوة دافئة وتترك لتخمر مدة ١٠ دقائق .
- ٧ - تجرد في فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٨ - تخرج من الفرن ويدمن الوجه بقليل من السمن أو يدمن بمحلول سكرى .

## القرص البسيطة

المقادير

٣ ملاعق شاي سمن	١ كيلو دقيق
مح يصفين	١ ملعقة كبيرة مسطحة زيب بناتي ولارنج سكر
لبن السمن	طمة من خميرة البيرة في حجم عين الجمل
	لمعة شاي سكر

الطريقة : ١ - يسيح السمن ويضاف إليه اللبن

- ٢ - تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافئ .
- ٣ - تعمل حفرة في الدقيق ويصب بوسطها اللبن ويخلط بقليل من الدقيق وتترك لتخمر مدة ١ ساعة .
- ٤ - تعجن بيباق الدقيق ومح البيض وقليل من اللبن إذا احتاج الامر حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ثم تلت العجينة جيداً وتترك لتخمر حوالى ساعة .
- ٥ - تضاف الفواكه المسكرة وتخلط مع العجينة .
- ٦ - تشكل قرصين وتوضع على صينية مدھوة مرشوبة بالدقيق وتترك لتخمر .

## الشريك

المقادير :

١ كيلو دقيق استرالى	١ فنجان قهوة زيت فرنساوى	١ قطعة من خميرة بيرة بحجم البيضة الصغيرة .
٢ فنجان شاي سكر	١ كيلو زيب بناتى ويمكن الاستغناء عنه .	١ ملعقة شاي سكر .
١ - ٥ ملاعق سمن كبيرة	١ - ٥ ملاعق قليل من الفانيليا	١ ماء دافئ للمجن .

## المقادير :

- ١ - تدعك الخيرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها قليل من المالح الدافئ .
- ٢ - تخطط الخيرة بقليل من الدقيق وتترك لتخمّر ١ ساعة .
- ٣ - ينخل الدقيق والسكر ويعجن بالبيض .
- ٤ - يقدح الزيت ويضاف للسمن السائح ويضاف الدقيق وكذا الفانيليا والزبيب .
- ٥ - يضاف خليط الخيرة وتجن عجينة متوسطة اللبونة وتترك في مكان دافئ لتخمّر .
- ٦ - يشكل على هيئة ثلاث أصابع ، أو مستديرات ملفوفة ، وتترك لتخمّر .
- ٧ - تدهن بالبيض وترش بالسكر السترفيش وتخبز .

## قرص الفاكه المسكرة

النوع البسيط	النوع الراق
١ ك دقيق دافئ	١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم
٢ ١/٢ ملعقة كبيرة زبدة	من ٣.٢ ملاعق كبيرة زبد قليل من اللبن
١ كوب لبن	بيضتان بشر ليمونة
قطعة من خميرة البيرة	٥ ملاعق كبيرة مسطحة
بجهم عين الجمل	لارنج مسكر مقطع
١ ملاعق كبيرة مسطحة	١ ك دقيق دافئ
فاكهة مسكرة	من ٣.٢ ملاعق كبيرة زبد

الطريقة : ١ - يفرك نصف مقدار الزبد مع الدقيق الدافئ .

- ٢ - تدعك الخيرة حتى تسيل ويضاف إليها قليل اللبن الدافئ .
- ٣ - تخطط الخيرة مع قليل من الدقيق السابق وتترك لتخمّر مدة ١ ساعة .
- ٤ - يضاف إليه البيض واحد فواحدة ، كذا باقى مقدار الدقيق وتنفق العجينة جيداً ويضاف إليها قليل من اللبن إذا احتاج الأمر حتى تتكون عجينة لينية نوعاً .
- ٥ - تترك لتخمّر حوالى ساعة .
- ٦ - تخفق العجينة ثانياً مع إضافة السكر والفاكهة المسكرة المقطعة وبشر الليمون وباقى مقدار الزبد المقطع قطعاً صغيره حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن تشكيلها .
- ٧ - تشكل من ٦ : ١٠ أقراص وتدهن ويرش الوجه بقليل من السكر السترفيش وترص على صينية مدهونة ومرشوشة خفيفاً بالدقيق .

٨ — تترك لتخمّر مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ثم تخبز في فرن حار من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .  
السكرات المحمرة المحشوة بالمرابي

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب لبن للعجن : مرابي للمحشو للتقديم : ملعقة كبيرة سكر فاعم $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة فاعمة	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ملعقة كبيرة سمن . بيضة قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل . ملعقة سكر فاعم
--	--

الطريقة :

- ١ — يفرك السمن في الدقيق .
  - ٢ — تعمل بطريقة الخبز البطيئة ( ص ٤٧٥ ) أو السريعة ( ص ٤٨٦ ) وتترك لتخمّر
  - ٣ — تقسم إلى ١٤ كرة ، وتحشى كل كرة بملعقة صغيرة من المرابي الغليظة .
  - ٤ — تترك لتخمّر على صيدلية مرشوشة بالدقيق مدة ١٥ دقيقة .
  - ٥ — يقدح السمن خفيفاً وتحمّر فيه السكرات من ٥ : ٦ دقائق .
  - ٦ — ترفع على ورقة لتقص السمن ثم ترش بخلايط السكر والقرفة وتقدم ساخنة .
- القرص بالبهارات

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب لبن ، بيضة ملعقة سمن	$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق : $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بهار أفرنجى قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ، ملعقة سكر
---	--

الطريقة :

- ١ — تخلط البهارات بالدقيق وينخل ثم تعمل العجينة كما في السكرات المحمرة السابقة
- ٢ — تقسم العجينة إلى سبعة أقسام وتشكل أقراصاً وتوضع في صيدلية مدهونة . وتترك لتخمّر ثانية
- ٣ — يدهن الوجه بالبيض ويضفط بالسكين ( لمتصف سمك القرص ) على السطح لتقسيمه لأربعة أقسام ، تخبز في فرن حار من ٢٠ — ٣٠ دقيقة .

## فطير الرحمة

المقادير :

٢ كيلو دقيق ، ¼ ملعقة شاي ملح	قطعة من خبيرة البيرة بحجم عين الجمل
¼ كيلو سمن	ملعقة شاي من سكر ناعم ( ستروفيش )
ملعقة كبيرة من سمن	ماء دافئ للعجن
ملعقة حلو من شمر ويافسون	٢ ملعقتان من سمن مانع لدهان الوجه

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه الشمر ويافسون .
- ٢ - تعمل حفرة بوسط الدقيق ويوضع السمن .
- ٣ - يندح السمن ويصب في الحفرة وعلى الدقيق ثم يقاب في الدقيق بمقصوعة حتى تهدأ حرارته ثم يفرك جيداً باليد .
- ٤ - تدعك الخبيرة بالسكر الناعم حتى تسيل فيضاف إليها مقدار من الماء الدافئ . وتضاف للدقيق .
- ٥ - يضاف الماء الدافئ تدريجياً وتمجن العجينة يابسة نوعاً .
- ٦ - يغطى العجين ويترك في مكان دافئ حتى يختمر .
- ٧ - يقطع قطعاً متساوية بقدر الإمكان ويشكل مستديرات .
- ٨ - يرش لوح خشب بالدقيق السن رشا خفيفاً جداً أو يرش بمخلوط من الردة الناعمة والدقيق الأبيض .
- ٩ - يوضع الفطير على اللوح المعد ويدهن الوجه بالسمن السائخ ويترك حتى يختمر ثانياً ، وحينئذ يخبز في الفرن البلدى أو يوضع في صاج فرن غير مرشوش ويدهن الوجه بالسمن ويترك ليخمر ثم يخبز في الصاج نفسه .

المتين ( رقم ١ )

المقادير :

كيلو دقيق ¼ ملعقة شاي ملح	ملعقة من شمر ويافسون
¼ كيلو سمن	قطعة من خبيرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة حلو سمن	ماء دافئ للعجن

### الطريقة :

- ١ - يعمل ويعجن بالطريقة السابقة ( فطير الرحمة ) ثم يترك ليختمر .
- ٢ - يقطع ويعرم على هيئة أسطوانة رفيعة ثم تبط باليد وتقطع بانحراف قطعاً متساوية
- ٣ - يرص على الصاج ويترك ليخمر ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

### المنين ( رقم ٢ )

كالمقادير : السابقة ويضاف إليها من  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  كيلو سكر .

الطريقة : كالسابقة في المنين رقم ١ - يضاف السكر بعد إتمام عملية الفرق ويتم كالسابق  
القراقيش

كالمنين رقم ١ باستعمال ٤ ملاعق كبيرة سمن لكل كيلو دقيق - وحجم القراقيش في  
العادة أكبر من المنين .

### الفطيرة بالمعجوة

### المقادير :

ملعقة شاي من شمر ويانسون	.	كيلو دقيق $\frac{1}{2}$ كيلو سمن
قطعة من الخميرة بحجم عين الجمل		ملعقة حلو من سمن
ماء دافئ للمعجن		$\frac{1}{2}$ كيلو عجوة

### الطريقة :

- ١ - تفصص المعجوة ويرال فشرها وتدق جيداً في الهاون
- ٢ - يؤخذ حوالى ٢ ملاعق سمن من المقدار المذكور وتعجن به المعجوة جيداً .
- ٣ - تعمل المعجونة كما في عمل فطير الرحمة وتترك ليخمر .
- ٤ - تؤخذ قطعة من العجين وتكور ويعمل بواسطها حفرة لوضع قطعة من المعجوة  
ثم تجمع الحافات وتلصق بعضها ببعض وتبط الفطيرة . أو تعمل دائرتان ويوضع  
بوسطهما طبقة من المعجوة وتلصق الأطراف وتساوى .
- ٥ - يوضع الفطير على الصاج - ويخمر ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

## الفطير بالمعجينة والكعك الصميدى ،

المقادير : مقدار من عجينة الفطير بالعجوة ، مقدار المعجينة ( صفحة ٤٩٢ ) .

### الطريقة :

كما فى الفطير بالعجوة ، باستعمال المعجينة بدلا من العجوة - وتعمل منه كمكات مستديرة بحوفة الوسط محشوة بالمعجينة غير منقوشة وتسمى بالكعك الصميدى .

كعك العيد ( رقم ١ )

### المقادير :

مقادير المعجينة	مقادير المعجينة
١ كيلو عسل أبيض	كيلو دقيق . ذرة ملح
ملعقة كبيرة من ملعقة كبيرة دقيق	١ كيلو سمن
ملعقة سمن	ملعقة شاي من بهار كعك
١/٢ ملعقة شاي من بهار كعك أوفانيليا	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
سكر مسحوق لتجميل الوجه	ماء دافىء للعجن .

### طريقة عمل المعجينة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ورائحة الكعك فى حالة استعمالها ويقلب على النار حتى يصفر لونه فيضاف السمن ويقلب ويرفع الإناء من على النار .
- ٢ - يضاف العسل تدريجيا وتقلب جيدا ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامها .
- ٣ - ترفع من فوق النار ويضاف إليها الفانيليا فى حالة استعمالها وتترك حتى تبرد وتستعمل للحشو :

### من المعجينة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ورائحة الكعك فى حالة استعمالها - تعمل حفرة بوسط الدقيق
- ٢ - يقدح السمن ويصب الحفرة ويقلب بكفنة حتى تهدأ الحرارة ثم يفرك (بیس) جيدا باليد .



- ٣ - تذاب الخيرة في مقدار من الماء الدافئ وتضاف للذيق ويعجن .
  - ٤ - يضاف مقدار آخر من الماء الدافئ تدريجيا حتى تتكون عجينة يابسة نوعا .
  - ٥ - تغلى وتترك لتخمر .
  - ٦ - تقطع قطعاً يختلف حجمها تبعاً للذوق .
  - ٧ - تكرر القطع ويعمل بوسطها حفرة توضع بها قطعة مكورة من العجينة بحجم البندقة الكبيرة ثم تجمع الحافات وتلتصق ببعضها ببعض وتبط السمكة قليلا .
  - ٨ - يحمّل سطحها بنقشها بالمنقاش نقشا رفيعا ثم تترك لتخمر .
  - ٩ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتضج .
  - ١٠ - تترك حتى تبرد ثم يرش سطحها بالسكر الناعم .
- كحك العيد ( رقم ٧ )

مقادير العجينة : مقادير وطريقة عماها كالعجينة السابقة ( صفحة ٤٩٢ ) .

مقادير العجينة :

كوب لبن حليب أو سلطانية صغيرة	كilo دقيق $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
لبن زبادى أو ماء	$\frac{1}{2}$ كيلو سمن
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	ملعقة حلو من سمن
ملعقة شاي من بهار كحك	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صغيرة من بيكر بونات الصوديوم

الطريقة :

- ١ - كالطريقة السابقة في كحك العيد رقم ١ ( صفحة ٤٩٢ ) .
- ٢ - تضاف البيكر بونات بعد انتهاء عملية الفك (اليس) وتقلب جيدا .
- ٣ - يعجن السمك باللبن الحليب الدافئ أو اللبن الزبادى المربوب المزوج بقليل من الماء الدافئ ثم يتم كالسابق .

ثالثا - عجينة البابا

هذا النوع من العجين راق - ويستعمل لأصناف الحلوى الساخنة أو الباردة وهو

على شاكلة السمك الخفيف جداً أو البودنج - وهو اسفنجى المادة وترجع خفته لاحتوائه على خميرة البيرة yeast مثل بودنج البابا الخ .

بودنج البابا بالشراب

المقادير :	١ كيلو دقيق
( ٣ ملاعق كبيرة ) من ماء دافئ	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
٣ : ٤ ملاعق كبيرة زبد : ٤ يضاف	ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنتر فيش
كبيرة الحجم	

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر السنتر فيش للخميرة وتقلب حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء الدافئ .
- ٢ - يوضع ١ مقدار الدقيق في إناء وتذمل به خرة تقاب الوسط يصب بها الخليط المكون من الخميرة والسكر والماء .
- ٣ - يقلب الخليط باليد من الحفرة للخارج حتى تتكون عجينة سائلة ويلاحظ أنه قد تبقى جزء من الدقيق لم يختلط بالسائل وهذا يبق كما هو حول العجينة اللينة .
- ٤ - يوضع هذا الإناء في مكان دافئ بعد تغطيته مدة ١ ساعة تتكاثر الخميرة .
- ٥ - يخفق الزبد جيداً حتى يصير كالقشدة ثم يضاف إليها البيض والدقيق الباقي ( ٢ ) المقدار تدريجياً مع التقليب الجيد حتى ينتهى مقدار البيض والدقيق .
- ٦ - تضاف العجينة المتخمرة إلى خليط الزبد والبيض والدقيق وتخلق العجينة ( لتوزيع الخميرة بها بالتساوى ) حتى لا تلتصق باليد والوعاء .
- ٧ - يدهن قالب بابا ( قالب مستدير بجوف الوسط ) بالسمن الدافئ ثم يرش خفيفاً بالدقيق أو تهمز قوالب بابا منقوشة صغيرة بنفس الطريقة .
- ٨ - توضع العجينة في القالب أو القوالب المدة بحيث يصل لنصف ارتفاعها فقط ثم تغطى وتوضع في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ( ١ ساعة ) .
- ٩ - تخبز في فرن حار نواحدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تقلب من القالب وتسقى بالشراب الآتى :

شراب البابا :

ملعقتان كبيرتان من روم ويستبدل في	٢ كوب ماء
البلاد الشرقية بملعقة شاي روح الفانيليا	١ كيلو سكر مكث أو سنتر فيش

الطريقة : يضاف الماء للسكر ويوضع على النار حتى يمدد نوعاً ثم يضاف إليه الفانيلا .

- ١ - يغمر البابا في الشراب السابق ويسقى منه جيداً ثم يوضع في طبق ويقدم ساخناً أو يترك حتى يبرد ثم يملأ الفراغ بالكريز المحفوظ أو الفرولا الملعدة أو السكرية ويحمل البابا باللوز وبردات من الكريمة المخفوقة ويقدم بارداً .
- بودنج البابا بالزبيب والشراب

#### المقادير :

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ٨٠ مل                          | ملاعق كبيرة دقيق أفرنجي قطعة                |
| من خميرة البيرة بحجم عين الجمل |   |
| ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنتر فيش |   |
| ١ ٨                            | ملاعق كبيرة شاي ما دافى ، ٤ ملاعق كبيرة زبد |
| ٥                              | بيضات كبيرة ، ١ كيلو زبيب بناتي             |

#### الطريقة :

- ١ - يعمل كبودنج البابا السابق ويضاف الزبيب الباناتي للعجينة أثناء لتهاء وقبل وضعها في القالب الملعدة ( ينظر بند ٦ في البابا السابق ) .
- ٢ - تترك لتخمر ثم تحبب كالسابق .
- ٣ - يسقى بالشراب كالسابق ويقدم ساخناً أو بارداً بعد تجهيله بالفانكرا المحفوظة والكريمة المخفوقة والمكسرات .
- كعكة البابا بالزبيب

المقادير : كالبابا بالزبيب السابق بزيادة ١ ماعقة كبيرة سكر وقليل من الفانيلا .

#### الطريقة :

- ١ - كالبابا السابق (صفحة ٤٩٥) ويضاف مقدار السكر الزائد (١٥٠ ملعقة كبيرة) للزبد أثناء خفقها ( ينظر بند ٥ في البابا صفحة ٤٩٤ ) .
- ٢ - يضاف الزبيب الباناتي للعجينة أثناء لتهاء وقبل وضعها في القالب ( ينظر بند ٦ )
- ٣ - تقسم العجينة نصفين وتوضع في قالبين من قوالب السكك المستديرة بحيث تصل لنصف ارتفاع القالب .
- ٤ - تترك لتخمر في مكان دافى حتى يتضاعف حجمها ثم تحبب في فرن حار نوعاً مدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

٥ - تقدم السمكة بارده كما هي (لا تسقى بالشراب) .

بودنج البابا بصلصة المربي

المقادير :

<p>١ ١/٢ معلقة كبير سمّن ، ١/٢ كوب لبن دافئ . صلصة مربي (صفحة ٩٢) للتقديم</p>	<p>١/٢ كيلو دقيق . ذرة ملح . بيضه قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ملعقة كبيرة سكر</p>
---	---

الطريقة :

- ١ - تعمل كعجينة البابا (صفحة ٤٩٤) .
- ٢ - تقدم العجينة اثنتي عشرة قطعة وثلاث كل قطعة دلي حدة وتشكل كالكرات وتبط قليلا ،
- ٣ - توضع القطع في صبيلة مدهونة وتترك لترتفع حتى يتضاعف حجمها .
- ٤ - تسحق ملعقة كبيرة زبد ويضاف إليها كوب لبن وملعقة كبيرة سكر وتقلب على النار حتى ينضج اللبن ثم يصب الخليط في الصبيلة حول الكرات .
- ٥ - تغلى الصبيلة بنظاء وتزج في فرن هادئ حتى تمتص الكرات اللبن ويحمر وجهها .
- ٦ - تقدم ساخنة ومما صلصة المربي .

( ب ) التحمير المستعمل لرفع بالمصايف الفواردة

ويعتمد فيه على خفة العجين باستعمال المساحيق الفواردة بدلا من نبات الخيرة .

الخبز والسكنز Scones & Baking Powder Bread

الخبز

المقادير :

<p>١/٢ كيلو دقيق ١/٢ ملعقة شاي ملح ماء أول لبن للخبز حوالي ١/٢ كوب</p>	<p>ملء ملعقة شاي خميرة (يكنج بودر)</p>
--	--

## الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح والخيرة معاً ويقلب الخليط جيداً .
  - ٢ - يضاف ما يكفي من السائل حتى تتكون عجينة لينة نوعاً .
  - ٣ - تشكل العجينة على حسب الرغبة وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتزج بسرعة في فرن حار مدة نصف ساعة .
- ملحوظة : الخبز المصنوع بهذه الطريقة ليس سهل الهضم كالخبز المصنوع بنخميره البيرة إلا أن الطريقة سريعة وسهلة .

## اسكز Scones

- المادة الدهنية التي بها قليلة ويتوقف نجاحها على خفة عجنها وسرعة إدخالها الفرن الحار منعاً من تسرب الغاز .
- وتختلف أنواع الاسكز تبعاً لتنوع المواد التي تستعمل لإعطائها النكهة المطلوبة فتلا إذا أضيف مقدار من الزبيب سمي اسكز الزبيب .
- وإذا أضيف مقدار من العسل سمي اسكز العسل .
- وإذا استعمل مقدار من البطاطس المهروس سمي اسكز البطاطس .
- وإذا استبدل بجزء من الدقيق الأسمر سمي Whole meal Scones :

## القاعدة العامة لعمل اسكز

- ١ - ينخل الدقيق والملح - والسكر إذا استعمل - والخيرة ، ويقلب الخليط جيداً لتوزيع الخيرة توزيعاً تاماً .
- ٢ - يفرك الزبد في المقادير السابقة ، إن وجدت ، .
- ٣ - تعمل حفرة في الوسط ويصب فيها نصف السائل .
- ٤ - تعجن بالسكين الخاص وبسرعة مع إضافة بقية السائل بالتدريج حتى تتكون عجينة باسنة نوعاً تترك الإناء ظليفاً .
- ٥ - تفرد بالشابه على لوح مرشوش بالدقيق لسحك حوالى ١/٢ بوصة .
- ٦ - تقطع مستديرات أو مثلثات حسب الرغبة .

٧ - توضع على صلبه مدهونه وتخبز فوراً في فرن حار - الاسكندر الصغير يتم نضجه في مدة لا تتجاوز الخمس دقائق .

الخبز الافرنجى بمسحوق الخبز

الطريقة : ينظر الخبز المستعمل لرفعه المساحيق الفوارة (صفحة ٤٩٦) .

خبز السندوتش باليكنج بودر

المقارير : كالخبز الافرنجى بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .

الطريقة

١ - كالخبز الافرنجى بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .

٢ - يدهن وجهها حال خروجها من الفرن بقليل من الزيت الساخن .

الاسكندر البسيط

المقادير :

بيضة	ملعقة سمن	١ كيلو دقيق
لبن للعجن	ملعقة حلوة خمره بيكنج بودر	١ ملعقة شاي ملح

الطريقة :

١ - يتبع في عمله القاعده العامه لعمل الاسكندر (صفحة ٤٩٧) .

٢ - تقطع مثلثات بسكين مدهون بالدقيق وتوضع على صلبه مدهونه وتخبز في فرن

حار جداً مدة ٣ دقائق ، أو تقطع إلى ثمانى مستديرات سمك ١ بوصة ويدهن

الوجه بالبيض وتخبز في فرن حار مدة ١٠ دقائق .

٣ - تترك لتبرد ويشق القرص نصفين ويدهن بالزبد ويقدم .

الاسكندر بالدقيق الأبيض

المقادير

ملعقة شاي كريم الطرطريك	١ كيلو دقيق ، ١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي بيكر بونات الصوديوم	ملعقة كبيرة مسطحة سكر ، ملعقة سمن ١ كوب لبن

### الطريقة :

- ١ - تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكنز (صفحة ٤٩٧) .
- ٢ - تفرد العجينة سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة وتقطع ثمانى مستديرات وتوضع على صينية مدهونة بالسمن .
- ٣ - يدهن الوجه باللبن ويخبز فى فرن حار مدة ٣ - ٥ دقائق الاسكنز بالدقيق الاسمر

### المقادير :

كوب لبن . ذرة ملح	Whole meal كامل
٣ ملاعق حلودقيق عادى	
	مل ٣٠ ملاعق كبيرة دقيق كامل
	مل ١ ملعقة شاي خميرة ( بيكنج بودر )

### الطريقة :

- ١ - يعمل كالاسكنز بالدقيق الأبيض السابق (صفحة ٤٩٨) .
  - ٢ - يقطع من ٦ : ٨ قطع سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة وتخبز فى فرن حار مدة ٣ : ٥ دقائق .
- الاسكنز بالزبيب البناتى

### المقادير :

من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة زبد		$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق
عدد ٢ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى		ملعقة كبيرة سكر
ملعقتان شاي خميرة		بيضه ، فنتجان صغير من لبن حليب
بيكنج بودر		

### الطريقة

- ١ - تضاف المقادير الجافه لبعضها وتخل مرتين .
- ٢ - تفرك الزبد فى الدقيق ويضاف الزبيب المعد .
- ٣ - يخفق البيض جيداً ويضاف إليه اللبن .
- ٤ - تعمل حفرة فى الوسط ويمجن الدقيق بخليط البيض واللبن عجينة لينة نوعاً .
- ٥ - تفرد وتقطع مستديرات (من ١٠ : ١٢) وتوضع على صينية مدهونة وتخبز فى فرن حار .

## الاسكندر بالزبيب اللذيذ

المقادير :

١ كيلو دقيق . ملعقة سكر	ملعقتان شاي خميرة بيكنج بودر أو
١٠٠ ملعقة سمن ٣ ملاعق كبيرة	١/٢ ملعقة شاي صغيرة بيكر بونات الصوديوم
مسطحة زبيب دريل	عظوة مع ملعقة شاي صغيرة من كريم الطرطريك
١/٢ كوب لبن	

الطريقة :

- ١ - تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكندر ( ص ٤٩٧ ) .
- ٢ - يعمل من العجينة قرصان متساويان سمك كل ١/٢ بوصة .
- ٣ - يقطع كل قرص بسرعة أربعة أقسام متساوية . توضع على صينية مدهونة وبدهن وجهها بالبيض .
- ٤ - تخبز في فرن حار مدة ١٥ - دقيقة .

## الاسكندر بالكريمة

المقادير :

١/٢ كيلو دقيق ، قليل من الملح	١/٢ كوب كريمة ، قطعة زبد في حجم البيضة
بيضتان	ملعقة شاي بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - تعمل بالطريقة العامة لعمل الاسكندر ( صفحة ٤٩٧ ) وتعمل بالبيض والكريمة عجيبة بإيسة .

- ٢ - تقطع من ١٠ - ١٢ قطعة سمكها ١/٢ بوصة وتخبز بسرعة في فرن حار .

## الاسكندر بالماسا

المقادير :

١/٢ كيلو دقيق . خذرة ملح	لبن للعجن ملعقة كبيرة غسل أبيض
١/٢ ملعقة شاي صغيرة من بيكر بونات الصوديوم	١/٢ ملعقة شاي بهار
ملعقة شاي صغيرة من كريم الطرطريك	ملعقة سمن . ملعقتان شاي سكر



### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير الجافة . يفرك معها السمن حتى يختفى تماماً .
- ٢ - يخلط العسل بقليل من اللبن .
- ٣ - يعجن الخليط عجينة يابسة وتوضع على لوح عجين مرشوش بالدقيق .
- ٤ - تلت العجينة قليلاً ثم تفرد بخفة وتقطع ثمانى قطع .
- ٥ - تخبز فى فرن حار نوعاً من ١٥ - إلى ٢٠ دقيقة .

### الاسكندر المصروبDropped Scones

### المقادير :

١ كيلو دقيق .	ملعقة شاي كريم الطرطريك
١/٢ ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم	ملعقة كبيرة من سكر ناعم
	بيضنة ١/٢ كوب لبن

### الطريقة :

- ١ - تخل المقادير الجافة مرتين وتعمل حفرة فى الوسط ويصب فيها البيضه المخفزة جيداً وقليل من اللبن .
- ٢ - يقلب الخليط جيداً بظفر ملعقة خشب حتى يصير غالياً من أى أثر للدقيق .
- ٣ - يضاف مقدار اللبن ويقب الخليط حتى يصير قوامه غليظاً نوعاً أشبه بالنقيطة
- ٤ - يسخن صاج حديد أو مقلاة من الحديد على النار ثم تدهن بقليل من السمن وتترك على النار .
- ٥ - يصب ماء ملعقة كبيرة من العجين على الصاجه وعندما يحمر سطحها الأسفل تقلب على الوجه الآخر .
- ٦ - ترفع على منخل مغطى بنسيج وتغطى جيداً وتكرر العملية إلى أن ينتهى المقدار

### طريقة التقويم :

تقدم ساخنة كما هى وتؤكل مع المربى والزبد ، أو تدهن الواحدة بقليل من الزبد وتلف كالسجادة وتقدم .

## الاسكندر المصوب بالصل

المقادير :

١/٢ ملعقة شاي ملح	ملعقتان كبيرتان من عسل أبيض
بيضه ٢ كوب لبن	ملعقتان كبيرتان من سمن سائح
كوب دقيق	١/٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - يخلط الدقيق بالخميرة والملح وينخل مرتين .
- ٢ - يخلط العسل والسمن والبيض واللبن ويستعمل لعجن الخليط لعمل اسكندر مصوب كالسابق .
- ٣ - يخفق خليط الاسكندر جيداً بملعقة خشب حتى يصير خفيفاً ( ٥ دقائق ) .
- ٤ - تسخن مقلاة ثم تدهن بالسمن ويصب بها مقدار ٢/٣ فنجان قهوة من الخليط وعندما يحمر السطح الأسفل نقلب على الوجه الآخر ثم نرفع ونترك في مكان دافئ كالسابق .
- ٥ - نكرر العملية حتى ينتهي المقدار .

## الرقاق

المقادير : كيلو دقيق - ذرة ملح - ماء كاف للعجن .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويذاب الملح في الماء .
- ٢ - يعجن الدقيق بالماء عجينة يابسة نوعاً .
- ٣ - تقطع ٧ قطع متساوية وتلف كل قطعة على حدة وتكون .
- ٤ - تفرد كل قطعة بالمردانة المستدير رفيع جداً وتكرر العملية حتى ينتهي عدد القطع

٥ - يستعمل على حسب الرغبة أو يخبز في فرن متوسط حتى يجف بشرط ألا يزيد اصفرار لونه .

### صيلة الرقاق

المقادير :

١ كيلو رقاق ، ملعقتان من سمن ، مرق | مل ٢ ملاعق كبيرة عصاج (ص ١٣٧ أو ١٤٩)  
طيور أو لحم ، قليل من البهار | أو عصاج من كبد وقرنصة الطيور المستعملة

الطريقة :

- ١ - يعمل الرقاق كالسابق ويخبز . تدهن صيلة بالسمن دهناً جيداً .
- ٢ - يبل الرقاق في المرق الساخن المضاف إليه نصف مقدار السمن ويرص في الصينية حتى نصف ارتفاعها مع رش الطبقات بقليل من السمن السائح والبهار .
- ٣ - توضع طبقة العصاج ويرص في الرقاق المبلل بالمرق بنفس الطريقة .
- ٤ - يدهن الوجه بالسمن ثم تزعج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح السفلي وتترك لتهدأ قليلاً ثم تقلب على الوجه الآخر وتحمر بنفس الطريقة .
- ٥ - تقلب في صحن مستدير وتجمل بالمقدونس أو تقطع قطعاً وترص في صحن بمفردها أو مع الطيور .

### الفطير المقل

المقادير : رقاق فيه - زيت غزير للتحمير - سكر مسحوق أو شراب .

الطريقة :

- ١ - يقطع الرقاق قطعاً مربعة  $8 \times 8$  وتندى الأطراف وتطوى نصفين لعمل مثلث
- ٢ - يقل في الزيت الغزير ويرفع على مصفاة لتصفية الزيت ثم ترش بالشراب أو بالسكر الناعم وتقدم على ورق خزم (دنتلة) .

### الفطير المغلى المحشو

المقادير والطريقة : كالسابقة ، غير أن المربعات تحشى بالصاج أو الجبن بالزمناع إلخ ، وتغلى

كالسابق ثم ترص فى صحن ويحمل بالمقدونس .

### الرشته

المقادير : رقائق نية — لبن حليب للتحلية — ماء ورد .

### الطريقة :

١ — ترش كل رقاقة بقليل من الدقيق ثم تلف على الدشابة بشكل أسطوانى وتسحب

الدشابة بخفة وبسرعة .

٢ — تقطع الأسطوانة قطعاً رفيعة وتفصل القطع بعضها عن بعض وتشر لتجف .

٣ — يغلى اللبن ويحلى بالسكر وتضاف الرشته ويقلب على النار الهادئة حتى يشف لونها .

٤ — ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد .

٥ — تغرف فى الصحون وقد تحمل بالقرفة والفستق المفرى .

### القادوسية

### المقادير والطريقة :

١ — كالرشته ، غير أن الأسطوانة تقطع ربيعاً جداً كالشعر .

٢ — تطهى على البخار كما فى طهى الكسكسى ( صفحة ٥٠٧ ) .

٣ — يخلط بها مقدار من السمن السائخ وهى ساخنة وتحلى بالسكر الناعم

٤ — يقدم معها اللبن المغلى المحلى بالسكر .

### البناشة البسيطة

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو دقيق — ٢ بيضتان —  $\frac{1}{4}$  كوب ماء —  $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي من ملح .

### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق وتعمل حفرة في وسطه ويوضع بها البيض ومقدار الماء مذاب فيه الملح .
- ٢ - تعجن عجينة متوسطة اللبونة وتقطع خمس قطع متساوية وتكور كل قطعة ثم تنطى القطع وتترك مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - تفرد كل قطعة بالمردانة حتى تصير رفيعة ثم ترش بقليل من الدقيق العادى أو الدشا الناعم .
- ٤ - توضع القطع الخمس المفردة بعضها فوق بعض ثم تفرد ليتكون منها مستدير واحد كبير رفيع .
- ٥ - يقطع قطعاً بأشكال مختلفة كالمستدير والمنحرف الخ .
- ٦ - تحمر القطع في السمن الغزير الساخن حتى يصفر لونها .
- ٧ - تذهل القطع من السمن وتوضع في مصفاة لتصفية السمن .

### بغاشة بالشراب

المقادير . مقدار من البغاشة البسيطة السابقة ، مقدار من الشراب ، قليل من الفستق المفرى ، أو اللوز المحمص المفرى .

### الطريقة :

- ١ - تسقى قطع البغاشة السابقة المصفاة من السمن بالشراب .
- ٢ - ترفع من الشراب ويحمل بالمكسرات وتقدم .

### البغاشة المملحة

الطريقة : تصنى البغاشة البسيطة ( صفحة ٥٠٤ ) من السمن وتخدم مع اللبوم المطبوعة في الفرن ( الرستو ) ويحتد تقطع العجينة مستديرات ويمكن رشها بقليل من الجبن الرومى المبشور .

## البغاشة الراقية

المقادير :

من $\frac{3}{4}$ إلى حوالى كوب ماء	ذرة ملح بيضتان
٤ ملاعق كبيرة سمن ، عصير ليمونه	ملعقة حلو سمن مقدوح بارد سائل

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة بوضع بيضا البيض والماء والسمن (ملعقة حلو) وعصير الليمون .
  - ٢ - تعجن عجينة متوسطة اللينة وتلت جيداً .
  - ٣ - تغطى العجينة بشاشة مبللة ومعصورة جيداً وتترك مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .
  - ٤ - تلت العجينة جيداً مرة ثانية وتغطى وتترك مدة ربع ساعة .
  - ٥ - ترش الرخامة بقليل من الدقيق وتفرّد العجينة رفيعاً .
  - ٦ - يصب فوقها حوالى  $\frac{1}{4}$  كيلو من السمن المقدوح البارد ، ويدعك بخفة على العجينة حتى يتجمد .
  - ٧ - تلف العجينة بخفة على هيئة أسطوانة يسد طرفاها ، ثم تبط خفيفاً وتغطى وتترك مدة  $\frac{1}{2}$  ساعه تقطع الأسطوانة قطعاً على حسب الطلب .
  - ٨ - تدهن الرخامة دهناً خفيفاً بالزيت وتفرّد القطعة رفيعاً .
- الحشو : ١ - تحشى القطع المفرودة السابقة على حسب الرغبة بنوع من الآتى :
- (أ) جبن بلدى معصور من الماء ومدهوك ومخلوط بقليل من النعناع أو المقدونس .
  - (ب) قشدة قطع أو أصابع .
  - (ج) مهلبية ( ينظر باب الحلوى ص ٧٠٨ )
  - (د) مكسرات كالزبيب والصوبر والبندق إلخ . ( هـ ) عصاج ( صفحة ١٤٩ ) .
- ٢ - تطوى القطع لغلاف الحشو وتبرم الأطراف خفيفاً لتلتصق .
  - ٣ - بدهن الوجه بالبيض الممزوج بقليل من الماء .

٤ - تدهن صلبة دهنا جيداً بالسمن وترص بها قطع البغاشة المحشوة وتخبز في فرن حار نوعاً .

٥ - ترفع من الصلبة وتقدم ساخنة أو باردة على حسب نوع الحشو المستعمل .

### الفطير المطبق

المقادير : مقدار من عجينة البغاشة الراقية ( صفحة ٥٠٦ ) .

الطريقة :

١ - تعمل بالطريقة السابقة ( صفحة ٥٠٦ ) وتفرد القطع في النهاية ربيعاً جيداً وتقطع مربعات ويعمل من كل مربعين فطيرة مطبقة كالآتي :

( أ ) يرش المربع بطبقة خفيفة من السمن الساخن ثم تطوى أطرافه للوسط .

( ب ) يرش المربع الثاني بالسمن ويوضع عليه المربع الأول المطوى .

( ج ) تطوى أطراف المربع الخارجى للوسط وتكرر العملية حتى ينتهى

المقدار .

٢ - يدهن وجه الفطير بالسمن الساخن دهناً جيداً ويوضع في صلبة مدهونة وتخبز في فرن حار نوعاً .

٣ - يصنى الفطير من السمن ويقدم كما هو أو يرش الوجه بالسكر الناعم ويقدم الفطير

### الكسكسى

المقادير : كيلو دقيق - ١ ملعقة شاي صغيرة من ملح - ماء بارد - ٤ ملاعق كبيرة من سمن

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق في إناء نظيف واسع .

٢ - يذاب الملح في مقدار من الماء البارد .

٣ - يرش الدقيق بالماء رشحاً خفيفاً وييس باليد في اتجاه واحد وتكرر العملية حتى تتكون كرات رقيقة أشبه بالخرز مخلطه بالدقيق .

٤ - تنحصر مصفاة ضيقة الثقب أو غربال ويوضع بها خلط الدقيق وبفرك باليد حتى تتساقط الذرات الرقيقة والدقيق .

- ٥ - يؤخذ ما مر من المصفاة أو الغربال وينخل بمنخل سلك للتخلص من الدقيق .  
ويطلق على الذرات الحرزية الموجودة بالمنخل اسم الكسكى .
- ٦ - يضاف الدقيق المتخلف من المنخل إلى الذرات الغليظة التي بقيت من الغربال أو المصفاة .
- ٧ - تعاد عملية البس بالماء البارد واستعمال المصفاة أو الغربال ثم المنخل وهكذا حتى ينتهى المقدار ليكون كسكى متساوى الذرات .

### طريقة طهى الكسكى :

- ١ - تحضر حلة واسعة مرتفعة الحافة وتلأأ لمتصفها بالماء البارد .
- ٢ - توضع مصفاة نظيفة فوق الحلة وتلحم معها بقطعة نسيج مغطاة بطبقة من العجين وترفع الحلة فوق النار حتى يغلى الماء .
- ٣ - يوضع الكسكى فى شاشة توضع فى المصفاة وتطوى أطرافها عليه لتغطيته ثم تغطى المصفاة بغطاء حلة . ويترك على النار مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .
- ٤ - ترفع الشاشة من المصفاة ويفرد الكسكى فى وعاء ويقلب بمقصوفة لفصل الذرات بعضها عن بعض ويترك حتى تهدأ حرارته نوعاً .
- ٥ - يرش بمقدار كوب من الماء البارد أو مرق الطيور أو اللحم وتفكك الذرات بخفة باليد .
- ٦ - يعاد الكسكى للشاشة ويوضع ثانياً فى المصفاة ويغطى ويطهى ثانياً مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .
- ٧ - ينزع من الشاشة ويوضع فى وعاء ويضاف إليه السمن ويقلب بمقصوفة وهو ساخن .
- ٨ - يفرغ فى صحن ويقدم حسب الطلب .

### الكسكى الحلو

يعمل الكسكى بالطريقة السابقة ويفرغ فى صحن ويرش بالسكر الناعم ويقدم معه مقدار آخر من السكر .



## الكسكى باليخنى

مقدار من الكسكى السابق .

نخنى باللمم :

المقادير : نصف كيلو لحم بتلو ٢ ملعقة كبيرة  
سمن ١/٢ كيلو بصل مفرى غليظ | ١/٢ كيلو طماطم ، قليل من الماء  
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويحمر معه .
  - ٢ - تضاف الطماطم المهففة والملح والفلفل والبهار وتترك حتى تنضج .
  - ٣ - يضاف قليل من الماء وتترك حتى تغلى ثم تترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم
- طريقة التقديم : يغرف الكسكى الساخن فى صحن ويحمل باليخنى ، أو يغرف كل على حدة ويقدم .

## الكسكى بدقيق السميد

وفيه يستعمل السميد ( السميط ) بدلا من الدقيق الأبيض ، وهو يغنى عن ربة المنزل عن القيام بعملية تكوين الذرات الخرزية .

المقادير : ١/٢ كيلو دقيق سميد خشن ذرة ملح : ماء بارد ٣ ملاعق كبيرة سمن .

الطريقة : ١ - ينخل دقيق السميد بالمنخل السلك : يذاب الملح فى الماء .

٢ - يندى السميد بالماء تندية متوسطة .

٣ - يطهى كما فى الكسكى السابق ( ينظر بند ١ - ٣ ) فى طريقة طهى الكسكى ولكن لمدة أطول ( ٤٥ دقيقة ) .

٤ - ترفع الشاشة ويفرد الكسكى لفصل الذرات كالسابق فى بند ٤ .

٥ - يرش بمحو الى ١/٢ كوب من الماء البارد أو المرق .

٦ - يعاد طهى الكسكى ( ينظر بند ٦ ) مدة ٥٠ دقيقة .

٧ -- ينزع من الشاشة ويضاف إليه السمن ويتمم كالكسكى السابق .

٨ - يقدم عل حسب الطلب .

## الفطائر PASTRY

الفطائر عبارة عن خليط من الدهن مع نوع من السائل .  
وأنواع الفطائر تختلف تبعاً لكمية المادة الدهنية المستعملة ، ولطريقة العمل .  
وللفطائر ستة أنواع رئيسية وهى :

- ١ - الفطير بالدهن Suet Crust وتعمل لأنواع البودنج التى تغطى بقاعدة السلق أو على البخار وأحياناً فى الفرن .
- ٢ - الفطير البسيط Short Crust وتعمل لأنواع الفطائر بالفاكهة أو للرعى الخ أو اللحم .
- ٣ - الفطير الدسم ( المسمى Flaky Pastry ) رقم ١ ، وتعمل للحوم والخضر الخ
- ٤ - الفطير الدسم ( المسمى Rough Puff Fastry ) رقم ٢ ، وتعمل للحوم والخضر والحلوى الخ .
- ٥ - الفطير الدسم جداً ( المسمى puff Fastry ) رقم ٣ ، وتعمل للحوم والحلوى الخ
- ٦ - عجينة الشو Ohsux pastry وتعمل للحلوى عادة .

### المواد الأساسية المستعملة فى الفطائر

- ١ - الدقيق : وهو الأساس فى عمل الفطائر لذلك وجب أن يكون من نوع جيد جاف ؛ جيد ، لونه أبيض مائل إلى الصفرة ، وإذا كان الدقيق المراد استعماله رطباً وجب تجفيفه جيداً ثم تبريده تماماً قبل نخله واستعماله .
- ٢ - المادة الدهنية : كالسمن أو الزبد أو الزيت أو دهن الحيوان أو أى خليط من اثنين منهما ، ويجب أن تكون طازجة وطعمها ورائحتها جيدة ، لأن أقل تغيير بها يفسد طعم الفطائر ، ويجب حفظها فى مكان بارد قبل استعمالها .
- والزبد أصح الأنواع لصنع الفطائر وخصوصاً النوع الجاف الخالى من الملح ، لأن البلل والملح يملان على ثقل الفطائر .

والتخلص من الملح واللبن الزائد في الزبد تغسل في ماء بارد ثم تنصر في قطعة قاش متبلة بالدقيق وترك حتى تبرد وتجمد ثانياً .

### الشروط التي يتوقف عليها نجاح الفطائر

- ١ - أن تكون جميع الأدوات اللازمة للعمل نظيفة باردة . وأن تضع في مكان بارد .
- ٢ - أن يفرك الزبد والدقيق بخفة وبأطراف الأصابع لإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء البارد ،
- ٣ - أن يضاف الماء تدريجياً وبسرعة لمنع تكون كتل من الدقيق .
- ٤ - يستعمل دائماً سكين العجين الخاص لأنها أبرد من الأيدي ، ويجب عدم إمساك العجين باليد بدون داع لذلك .
- ٥ - يجب أن يميل قوام العجينة إلى اللينة وأن تترك لتستريح مدة حتى تفقد العرق نوعاً عند الفرد .
- ٥ - اتباع الطريقة الصحيحة للفرد والطي الخ مع استعمال قليل جداً من الدقيق على المشابة واللوح المستعمل والرخام مناسب لفرد الفطير .
- ٦ - حرارة الفرن يجب أن تكون مرتفعة ملائمة للتخبز لتساعد على تمدد الهواء أو فان أكسيد الكربون الذي يعمل على خفة الفطير ، وحتى يساعد على تمزق خلايا الدقيق فيمتص الزبد عقب سيولته مباشرة .
- ٧ - خبز الفطائر على حدها في الفرن لأنها تمتص بخار الأبخرة الأخرى فيؤثر ذلك في طعمها .
- ٨ - لا تفتح أبواب الأفران قبل مرور المدة المقررة لتجمد سطح الفطير ، وكذلك تفتح وتغلق باحتراس لمنع اندفاع الهواء البارد قبل تجمد الفطير ، لأن هذا يؤدي إلى ارتفاع بعض الأجزاء دون الأخرى .
- ٩ - إذا احمر وجه الفطيرة قبل تمام نضجها وجب تغطية سطحها بورقة مدهونة .
- ١٠ - تعمل فتحة في الفطير لخروج البخار المتصاعد من الطعام المغطى بنوع من الفطير ( كما في طبق اللحم بالفطير ) لأن عدم تسرب البخار يسبب ثقل الفطير .
- ١١ - أصناف الفطائر التي تؤكل باردة يجب تبريدها ببطء في مكان بعيد عن التيار الهوائي ، وإذا خبزت في صوان أو قوالب خاصة فترفع منها وتبرد على مقاعد سلك أو على منخل .

## تلخيص الفطائر :

التلخيص يكسب الفطائر شكلاً حسناً ، وتلعب عادة جميع الفطائر قبل الخبز عدا الأنواع التي تحتاج لمدة طويلة في الخبز ، ولذا يدهن قبل خروجها من الفرن مباشرة

## المواد المستعملة للتلخيص :

- ١ - البيض المربوب ويدهن به السطح قبل الخبز مباشرة .
- ٢ - البيض المربوب المخفف بالماء أو اللبن .
- ٣ - صفار البيض مخفف بقليل من الماء وهو يعتبر أحسنها .
- ٤ - اللبن والسكر السنترفيس ، أو الماء والسكر السنترفيس ويستعمل للفطائر البسيطة
- ٥ - اللبن فقط ويستعمل في الفطائر البسيطة .
- ٦ - يبيض البيض المربوب خفيفاً والسكر السنترفيس ويستعمل في الأنواع الراقية ويدهن به السطح قبل النهاية بوضع دقائق ثم يزرع في الفرن ثانياً لتجعد الزلال .

## أولاً - الفطير بالدهن Suet Crust

هذا النوع من الفطير قليل الاستعمال جداً في بلادنا ، وأكثر ما يستعمل في البلاد الأوربية لتوليد الحرارة ، وله فائدة محسوسة في غذاء الأطفال لأنه مغذ وسهل الهضم ، ويستعمل لهذا النوع الدهن الذي يحيط بالسكى بعد تجفيفه ونزع أغشيته وعروق الدم فريه ربيعاً ، ويفضل الدهن البقرى غيره لطعمه المقبول ، ويليه دهن البتلو .

ويطهى بالسلق أو على البخار ، وأحياناً يطهى في الفرن ، وحينئذ يحتاج لنصف المدة المقررة للسلق ، ويستعمل هذا الفطير عادة في الآتي :

- ١ - يكسى به القالب المعد لطهى البودنج ثم يملأ الفراغ بالخضر أو الفاكهة أو اللحم ويسلق ، أو يطهى بالبخار .
- ٢ - في عمل الفطير الملفوف المحشو عادة بالبهارات أو المربي أو العسل الخ والطهى بالسلق أو في الفرن .
- ٣ - في عمل كرات العجين للسلق وتقدم مع اللحم المسلوق Dumplings

المقدار رقم ١

المقدار رقم ٢

١ كيلو دقيق ١ كيلو دهن	١ ملعقة شاي ملح	١ كيلو دهن	١ ملعقة شاي ملح
ملعقة شاي خميرة	ماء بارد للعجن	١ كيلو دقيق	١ ملعقة شاي خميرة
( بيكنج بودر )	حوالى كوب	ماء للعجن حوالى كوب	( بيكنج بودر )

ومن المقدارين السابقين نستنتج أن لكل كيلو دقيق  $\frac{1}{8}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو دهن ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة ملح - ومسحوق الخميرة بيكنج بودر يجب إضافتها بنسبة  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي إذا كانت المادة الدهنية  $\frac{1}{4}$  مقدار الدقيق وملعقة إذا كانت أقل من النصف .

الطريقة :

١ - يضاف الملح والخميرة للدقيق وينخل للتحقق من نعومته ولزيادة تخالل الهواء به وللساعد على خفة الخليط عند الخبز .

٢ - يضاف الدهن المفرد ناعماً ويفرك جيداً بأطراف الأصابع حتى يصير بمائاتة الخبز

٣ - يعجن الخليط بسكين عريض حاد Palette Knife فتعمل حفرة في الوسط ويصب فيها أكثر من نصف مقدار الماء تدريجياً وبسرعة إلى أن تتكون عجينة يابسة نوعاً .



Palette Knife

٤ - توضع العجينة على لوح مرشوش قليلاً بالدقيق

وتعجن بخفة .

٥ - تفرد وتشكل على حسب الطلب .

طريقة الفرد :

تبسط بالشابة في خطوط طويلة قصيرة الأمام ثم ترفع بسرعة وبخفة وتكرر العمالة مراراً إلى أن ينتهي الفرد للمسك المطلوب ( حوالى  $\frac{1}{4}$  بوصة ) ويلاحظ رش الشابة بالدقيق آتافاً حتى لا تلتصق بالعجين ، كذا تحرك العجينة بخفة على اللوح ويعاد رشها بالدقيق وتحرك لفرداً في الاتجاه المطلوب بحيث لا يتغير اتجاه الفرد بتاتاً .

ومعظم أصناف هذا القسم تطهى إما على البخار أو بطريقة الساق وتسمى حينئذ بالبودنج ويمكن تقسيم هذه الأصناف قسمين وهما :

أولاً - بودنج اللحم بفطيرة الدهن .

ثانياً - البودنج الحلو بفطيرة الدهن ، وله نوعان :

( أ ) النوع البسيط : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية للفطيرة .

( ب ) النوع ذى النكهة المميزة له : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية

مضافاً إليها المادة التى تعطى النكهة المعينة كالنفاح ، والزبيب ، والبلح الخ . .

ملحوظة : لمعرفة أصناف هذا النوع من الفطير ينظر باب البودنج ( ص ٦٣٩ - ٦٤٥ ) .

ثانياً - الفطير البسيط Short Crust

هذا النوع من أسهل أنواع الفطائر هضماً ، لأن كمية المادة الدهنية به قليلة ، ويستعمل بكثرة فى عمل الحلوى وقد يستعمل لغيرها وقد تراد كمية المادة الدهنية المستعملة على حسب الصنف المطلوب .

المقادير الأساسية لعمل الفطير البسيط :

المقدار ( رقم ٢ )	المقدار ( رقم ١ )
١ كيلو دقيق - ذرة من الملح	١ كيلو دقيق
٤ ملاعق زبد أو سمن	ذرة من الملح
ماء بارد للعجن	١ كيلو زبد أو سمن
ملعقة شاي خميرة يسكنج بودر	ماء بارد للعجن حوالى ١ كوب
	الطريقة :

١ - تنخل المقادير الجافة .

٢ - توضع المادة الدهنية وتقطع بالسكين قطعاً صغيرة ثم تفرك بأطراف الأصابع .

٣ - تتمم كالنفطير بالدهن تماماً ( صفحة ٥١٣ ) ويستعمل حسب الصنف .

الأنواع المختلفة للفطير البسيط

( أ ) الفطير البسيط الحلو Biscuit Crust

يستعمل لتغطية أطباق الفاكهة ، كما فى النفاح بالفطير

## أو في عمل أطباق فطير للفاكهة الطازجة أو المحفوظة Fruit Flan

مقاديرها :

من ٣ - ٤ ملاعق زبد . ذرة من الملح		١ كيلو دقيق
قليل من عصير الليمون والماء البارد للعجن		ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق . مخ بيضة

(ب) الفطير البسيط المستعمل لتنظيف الأطعمة المراد تحميرها

يؤخذ المقدار الأساسي ، وقد تضاف بيضة كاملة مع قليل من الماء البارد كما في عمل الريسولز .

( ج ) الفطير البسيط بالجبن

المقادير :

مل ٧٠ ملعقة كبيرة من دقيق		١/٢ ملعقة شاي خردل مسحوق
٣ ملاعق كبيرة مسطحة		مع بيضة
جبن رومي هبشور		ملح ، قليل من الفلفل الأحمر
		ملعقة زبد

الفطائر البسيطة المحشوة

يحشى الفطير البسيط عادة بالآتي :

الجبن - المرقى - المعجوة - المكسرات - اللحم - السمك .

مقادير الفطير : لكل ١/٢ كيلو دقيق :

١/٢ كيلو زبد - ذرة ملح - ماء بارد للعجن ( حوالى ١/٢ كوب ) .

المحشو :

١ - الجبن الحالوم - تعصر من الماء وتهرس ويضاف إليها قليل من التمناع الجاف

د الرقفور - تدهك ويضاف إليها قليل من الزبد .

د الرومي - تبشر ويضاف إليها قليل من الزبد .

٢ - المعجوة - تنزع النواة ويزال القشر وتهرس جيداً مع إضافة قليل من السمن

٣ - المكسرات - كالبندق واللوز والفتق والصنوبر الخ مخلوط بقليل من السكر السنترفينش وماء الورد .

٤ - اللحم - يعصج وقد يضاف إليه الصنوبر .

٥ - السمك يطهى ويفرى ثم يقبل ويستعمل .

٦ - الطيور - تطهى وتفرى ثم تقبل وتستعمل .

الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة بالطريقة البسيطة ( صفحة ٥١٤ ) وتفرد لحوالى ١ بوصة ثم

تقطع على حسب النوع وتحمى بالحشو المطلوب .

٢ - تندى الأطراف وتطوى القطع وتلصق الأطراف .

٣ - تلمع بالدهان الملائم للنوع ( ينظر صفحة ٥١٢ )

٤ - ترفع في فرن حار حتى تنضج . وقد يغطى السطح بورقة مدهونة حتى لا يحمر

وجها قبل تمام النضج .

قاعدة سلك أو منخل بعيدة عن

تيار الهواء حتى يبرد .

٦ - ترتب في صحن مفروش بورق الداتلا

٧ - يجملى النوع المملح منها بقليل من

المقدونس لتمييزه .



قاعدة سلك ( جريه )

Cornish Pasties الفطير المحشو باللحم والبطاطس

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط ( صفحة ٥١٤ ) | عدداً من البطاطس ملح  
حوالى ١ كيلو لحم ضأن نغدة . | بصلة صغيرة مفرية . فلفل

الطريقة :

١ - تدعك البصلة بالملح والفلفل .



- ٢ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات صغيرة وكذا البطاطس يقشر ويقطع مكعبات وينقع في الماء والملح .
- ٣ - يتبل اللحم بالبصلة المدعوكا ويترك مدة ١ ساعة ثم يضاف إليه البطاطس .
- ٤ - تدمل الفطيرة وتفرد ثخانة ١ سم وتقطع مستديرات قطرها ٤ بوصات ( ٦ : ٧ ) مستديرات .
- ٥ - يوزع الحشو على القطع ثم تتبل أطرافها بالماء وتطوى نصفين وتلتصق .
- ٦ - تحمل الحافة بالسكين أو الشوكة أو بضغطها بالإصبع ثم يدهن الوجه بالبيض .
- ٧ - توضع على صينية مدهونة وتزج في فرن حار مدة ٤٠ دقيقة ، ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال .

### التفاح الصحيح بالفطير ( رقم ١ ) Apple Dumplings

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط ( صفحة ٥١٤ ) | مقدار من صلصة الكستردة ( ص ٨٠ ) | عدد ٦ تفاحات  
سكر ناعم ( سترنفش )  
١٢ قرنفلة أو قليل من مسحوق جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يقرر التفاح لإزالة البذور باستعمال الآلة الخاصة أو المقوار أو سكين رفيع ، ثم يقشر ويترك في ماء وعصير ليمون .
- ٢ - يفرد الفطير ثخانة ١ بوصة وتقطع الفطيرة لست مستديرات .
- ٣ - توضع التفاح بوسط الفطيرة ويملأ نصف الفراغ بالسكر ثم يوضع عدد ٢ قرنفلة ويملأ باقي الفراغ بالسكر .
- ٤ - قبل أطراف المستديرة بالماء وتجمع لأعلى لتغطية التفاح ثم تلتصق .
- ٥ - يوضع التفاح في صينية مدهونة بحيث يكون السطح الأمامي لأعلى .
- ٦ - تزج في فرن حار نوعاً مدة نصف ساعة حتى ينضج الفطير ويلين التفاح .
- ٧ - يرفع من الصينية ويوضع على قاعدة سلك أو منخل بعيداً عن تيار الهواء حتى تهدأ حرارته .

٧ - يقدم ومعه صلصة الكستردة والسكر الناعم (السنتر فيش) أو المسحوق (البودرة)  
التفاح بالفطير (رقم ٢) Apple Dumplings

المقادير :

ملعقة شاي مسحوق القرفة	١ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)
بيضة لدهن الوجه	من ٦ : ٨ تفاحات
صلصة مشمش (صفحة ٩٤) للتقديم	٦ ملاعق كبيرة سكر مسحوق (بودرة)

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة البسيطة وتفرد ثخانة ١/٢ بوصة وتقسم مربعات بعدد التفاح وتباعا لحجمه .
- ٢ - يعد التفاح كالسابق ويقشر ويرش بالسكر والقرفة ويترك مدة ١/٢ ساعة .
- ٣ - توضع تفاحة بوسط مربع العجين وتدهن أطراف المربع بالبيض أو الماء وتجمع لأعلى وتلتصق .
- ٤ - تعمل مستديرات بحجم القرش الصاغ من العجين المتخلف وتلتصق بأعلى التفاحة .
- ٥ - يدهن العجين بالبيض .
- ٦ - يرص التفاح في صينية مدهونة ويزج في فرن حار نوعاً حتى يحمر الفطير وينضج التفاح كالسابق .
- ٧ - يرص على طبق مفروش بورق مخرم (دنتلا) وتقدم ساخنة أو باردة وممها صلصة المشمش .

الفطير المحمر المحشو باللحم Risioles

المقادير ١/٢ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) وأحياناً تضاف بيضة كاملة لماء العجن .

للحشو :

ملعقة حلو دقيق	٢ ملعقة كبيرة لحم ناضج مفروى
٢ ملعقتان كبيرتان من بهريز	ملعقة حلو زبد

### طريقة عمل الحشو .

تعمل صلصة بيضاء تخينة بالدقيق والزبد وجيريز ، ثم يضاف إليها اللحم الناضج المفروى وتقبل جيداً .

### الطريقة :

- ١ - يفرد الفطير رفيعاً جيداً ويقطع دوائر  $\frac{1}{2}$  : ٣ بوصات .
- ٢ - يوضع مقدار ملعقة شاي من الحشو وسط الدائرة وتندى الأطراف بالماء وتطوى الحلقة نصفين وتلصق جيداً .
- ٣ - تغطى بالبيض والبسماط وتحمى في الفرن من ٧ : ٨ دقائق .
- ٤ - تجمد بالبقدونس وتقدم ساخنة .

### ريسلز بالمصاج

كالسابق ، ويمشى الفطير بالمصاج المضاف إليه قليل من الصنوبر .

### ريسلز بالمصاج والطحينة

- ١ - يخلط ٣ ملاعق كبيرة من المصاج بمقدار ملعقة كبيرة من الطحينة ،  $\frac{1}{2}$  ملعقة خل وملعقة حلو من مقفونس مفروى وتقبل جيداً .
- ٢ - يفرد العجين رفيعاً جيداً كالسابق ويقطع ويمشى بهذه الخلطة ويأهق ثم يتم كالسابق .

### ريسلز محشو بالدجاج

المقادير : كفادير الريسلز المحشو باللحم ، باستعمال لحم الطيور للحشو .

الطريقة : كما في الريسلز باللحم .

### فطيرة التفاح Apple Tart

قليل من القرفة	$\frac{1}{2}$ مقدار عجينة الفطير البسيطة (ص ٥١٤)
قليل من الماء	$\frac{1}{2}$ - ٢ ك تفاح
$\frac{1}{2}$ كوب صلصة كستردة (ص ٨٠) أو كريمة	٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم (سرفيش)

## الطريقة :

- ١ - يقرش التفاح ويقطع قطعاً مناسبة ، ثم ويوضع نصفه في الطبق الخاص ثم السكر والقرنفل ثم النصف الآخر من التفاح وقليل من الماء .
- ٢ - تعمل العجينة البسيطة وتفرد تخانة  $\frac{1}{4}$  بوصة بحيث تكون أكبر من حجم الطبق .
- ٣ - تندی حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريط من العجينة ( الزائدة عن حجم الطبق ) بعرض حافة الطبق .



- ٤ - يندى الشريط ثم تغطى الفاكه بياقي العجينة المفرودة ويضغط على الحافتين جيداً ليلتصقا ثم يقطع الزائد بسكين حاد .
- ٥ - ترخف أطراف الطبق وتخبز في فرن حار مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة مع ملاحظة تغطية الوجه إذا احمر .

- ٦ - يرش وجهها بالسكر الناعم وتقدم مع الكستردة المنفلية الباردة ( صفحة ٨٠ ) أو الكريمة حسب الرغبة .

ملحوظة : في حالة أكل الفطيرة باردة وجب إخراج البخار من الطبق برفع الفطيرة قليلاً من الحافة .

## فطيرة التفاح بالمرايح

المقادير :  $\frac{1}{4}$  مقدار من عجينة الفطير البسيط ( صفحة ٥١٤ )

- للحشو : كيلو تفاح ، ٢ : ٤ ملاعق كبيرة سكر ، ٣ بيضات ، ملعقة زبد ، وعصير ليمون للتجهيل ٣ - ٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مقشور مقطع شرائح أو مغرى غليظا .

الطريقة : ١ - يطهى التفاح بعد تقشيريه وتحضيره مع بشر وعصير الليمون وقليل من الماء إذا احتاج الأمر ثم تضاف الزبد والسكر ويقلب جيداً إلى أن ينضج تماماً .

- ٢ - يصن من منخل شعر ثم يضاف إليه مع البيض فقط .
- ٣ - يكسى الطبق بالفطير وينزع جزء الفطير المنفلى للقاع ثم ترخف حواف الطبق ويصب فيه خليط التفاح . يخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير ويحمّد الخليط

- ٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ثم يمزج بخفة بلمعة من السكر الناعم (مرانج) ويوضع بخفه على سطح الخليط .
- ٥ - يرش السطح بقليل من السكر الناعم ويحمل بشرائح اللوز أو اللوز المفرد غليظاً
- ٦ - يزعج في فرن هادئ جداً إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعاً .
- قالب الفطير باللحم والخضر

#### المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	١ كيلو بطاطس مبوك (بيوريه) ممزوج
١ كيلو لحم مصحج (صفحة ١٤٩)	بلمعة من صلصة الطماطم
عدد ٣ جزرات أفرنجي سوتيه	مقدار من صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

#### الطريقة :

- ١ - يدهن قالب كملك مستطيل بالسمن .
- ٢ - تفرد الفطيرة تخانة ١ بوصة ويكسى القالب بها ويحتفظ بجزء منها لتنظيف الوجه .
- ٣ - يوضع بقاع القالب طبقة من المصاج يابها طبقة من البطاطس ثم طبقة من الجزر وهكذا حتى يملأ القالب .
- ٤ - تبل أطراف الجوانب بالماء ويغطي القالب بطبقة من الفطير تلتصق جيداً من الأطراف
- ٥ - يزعج في فرن حار حتى ينضج الفطير ويغطي السطح إذا احتاج الأمر بورقة مدهونة
- ٦ - يقلب في صحن ويقدم ساخناً .

#### طبق الفطير بالمرق

المقادير : نصف مقدار من عجينة الفطير البسيطة (٥١٤) . مربي .

#### الطريقة :

- ١ - تفرد العجينة مستديرة تخانة ١ بوصة وأكثر من حجم الطبق .
- ٢ - يدهن الطبق بالسمن ويوضع حول الحافة شريط من العجينة الزائد عن حجم الطبق .

٣ - يندى الشريط بالماء ، ثم يكسى الطبق بالفطيرة وتلتصق الحواف جيداً ، ثم ترخف على حسب الذوق .

٤ - يخرم القاع بشوكة حتى لا ترتفع الفطيرة ، وينقل القاع بورقة مدهونة بها بعض الحبوب كالأرز والفاصوليا الخ .

٥ - يخبز فى فرن حار مدة ٣٠ دقيقة ثم تنزع الورقة وما عليها ويرج الطبق ثانياً فى الفرن حتى ينضج القاع .

٦ - توضع المربى فى الوسط ويعاد الطبق للفرن بضع دقائق يقدم ساخناً أو بارداً طبق الفطير بالشيكولاتة

(١) يجهز الطبق كالسابق ويخرم بالشوكة ثم يوضع بوسطه الخليط الآتى :

١ ¼ ملعقة زبد مملء	ملعقة كبيرة دقيق	قليل من السكر	ح ٢ : ٣ بيضات
كوب لبن		٤ ملاعق كبيرة مسطحة	قليل من روح الفانيليا
٤ ملاعق كبيرة مسطحة	لوز مفرى	فئات كعك	¼ كوب ماء
		٤ ملاعق كبيرة مسطحة	
		شيكولاته مبشورة	

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٦٤) ويضاف إليها اللوز .

٢ - تذاب الشيكولاته فى ¼ كوب ماء على النار .

٣ - تضاف جميع المقادير بعضها لبعض وتمزج جيداً وتستعمل .

(ب) ترخف حافة الطبق . وقد يوضع شريطان على هيئة صليب فوق الحشو

ويخبز فى فرن حار مدة ¼ ساعة .

طبق الفطير بجوز الهند

يجهز الطبق كالسابق ويوضع بوسطه الخليط الآتى :

٧٥ جرام جوز هند مبشور		ملعقة كبيرة دقيق
روح الفانيليا	تعمل صلصة	ملعقة كبيرة زبد
ملء ملعقة كبيرة سكر بيضتان	بيضاء (٦٤)	¼ كوب لبن

### الطريقة:

- ١ - تضاف جميع المقادير للصلصة البيضاء عدا بياض البيض .
  - ٢ - يخفق بياض البيض جيداً حتى يحمض ويضاف للخليط .
  - ٣ - يوضع الخليط في الطبق المعد ويخبز في فرن حار مدة ١ ساعة .
  - ٤ - يدهن سطح الحشو بمربي المشمش ويرخف بالفتق ويقدم .
- ملحوظة : قد توضع كمية قليلة من مربى المشمش على العجينة قبل وضع الحشو .
- طبق الفطير بالبرتقال

يجهز الطبق ويحشى بالحشو الآتى :

٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	بشر وعصير برتقالتين
$\frac{1}{8}$ كيلو زبد مع ٣ بيضات	ملعقة كبيرة من فتات كعك اسفنجي

### الطريقة:

- ١ - يدعك الزبد والسكر جيداً ويضاف مع البيض ويقاب الخليط جيداً ثم يضاف بشر وعصير البرتقال وفتات الكعك .
- ٢ - يوضع الخليط بوسط الطبق المعد ويخبز في فرن حار نوعاً مدة ١ ساعة .

فطيرات بالفطير البسيط Tartelts

### الطريقة:

- ١ - تعمل الفطيرة البسيطة ( صفحة ٥١٤ ) وتفرد رقيقاً وتقطع دوائر وتكسى بها القوالب الصغيرة مع ملاحظة كبر حجم الدوائر عن القالب لسهولة كسوتها ثم يخزم القاع .

٢ - تحشى الفطيرات بالحشو الآتى :

٨ ملاعق مسطحة لوز مفرد رقيقاً	بيضة بشر نصف ليمونة
ملعقة كبيرة سكر ، قطعة زبد في حجم البيضة	ملعقة شاي عصير ليمون

يخفق الزبد والسكر جيداً حتى تصير كالقشدة ويضاف اللوز والبيض وعصير الليمون والبشر ويمزج الخليط جيداً .

٣ - تملأ القوالب المكسوة بالفطير بخليط اللوز إلى نصفها ويخبز في فرن حار حتى يجمد الفطير ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج حوالي ٣٠ - ٤٠ دقيقة .  
فطيرات الشيكولاتة

تجهز القوالب الصغيرة وتكسى بالفطير كالسابق وتحشى بالحشو الآتي :

حوالي ٤٠ جرام شيكولاتة ألواح	ح بيضتين . بياض ٢ بيضتين
ملعقة شاي كورن فلور	٢ ملعقة شاي من سكر ناعم
١ كوب لبن ، ملعقة شاي من زبد	ذرة قرفة مطحونة ، فانيليا

الطريقة :

١ - تذاب الشيكولاتة في نصف مقدار اللبن ، ويضاف إليها باق اللبن المذاب فيه السكرين فلور ويغلى حتى يغلظ .

٢ - تملأ القوالب المكسوة بالفطير لنصفها بالخليط السابق وترج في فرن حار حتى يجمد الفطير والحشو ( مدة ١٥ دقيقة )

٣ - تخرج القوالب من الفرن ويوضع بوسطها المراج .

المراج : بياض ٢ بيضتين مخفوقتين جامداً ومضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة من السكر ناعم .

٤ - يرش المراج بقليل من السكر الناعم ويركش بالكريز والإنجيلكا المقطعة رفيعاً ويخبز في فرن دافئ إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعاً ، من ١٠ إلى ساعة .  
فطيرات التفاح بالكريمة

الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة البسيطة ( صفحة ٥١٤ ) وتجهز القوالب وتكسى بالفطير السابق

٢ - تحشى الفطيرات بالحشو الآتي :

مل ٣ ملاعق كبيرة من فات كلك أسفنجي	٣ ملعقة كبيرة سكر مسحوق ذرة
منخل ٠ مل ٣ ملاعق كبيرة تفاح مفري	من جوزة الطيب ١ كوب كريمة



- ١ - تمزج المقادير ثم توضع ملعقة وسط كل فطيرة .
- ٢ - يزخرف سطح الفطيرات بشرائط رفيعة مبرومة من العجينة وتدهن بالبيض أو اللبن المحلى بالسكر تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١/٢ ساعة .

### فطيرات الفاكه

- ١ - تعمل الفطيرة البسيطة - (صفحة ٥١٤) وتدهن القوالب وتكسى بالفطير السابق
- ٢ - يحرّم قاع الفطيرات ويوضع بكل ورقة مدهونة وعليها قليل من الحبوب
- ٣ - تخبز في فرن حار نوعاً حتى يجمد الفطير ثم تنزع الورقة وما عليها وتعاد الفطيرات ثانياً في الفرن حتى يتم نضج القاع .
- ٤ - تترك الفطيرات حتى تبرد .
- ٥ - يوضع بقاع كل من المربي المهروسة أو الجيلي الملائمة لنوع الفاكه .
- ٦ - تملأ بالفاكهة المختارة بذوق سليم مثل الكريز والفراولا والمشمش المحفوظ إلخ .
- ٧ - إما أن نجعل بودرات من الكريمة المخفوقة أو يصب فوقها الشراب الآتي :
- كوب عصير فاكهة يغلى على النار حتى ينقص النصف ثم تذاب فيه ورقة تنقال .
- ٨ - نقدم باردة ويطلق عليها اسم جانو .

### فطيرات بالمربي

- فطيرات ناضجة تنظر فطيرات الفاكه السابقة - مربي .
- الطريقة ١ : - تملأ الفطيرات للناضجة بالمربي لنصفها وتعاد للفرن مدة ٣ دقائق .
  - ٢ - تترك حتى تبرد أو تؤكل ساخنة .

فطيرات بالمربي وخليط الكعك Welsh Cheese Cake

### المقادير :

١/٢ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	مقدار من خليط بوديج الكندى (ص ٦٣٣)	ملعقة كبيرة من سكر ناعم ٤ ملاعق مربي اللارنج
-----------------------------------	---------------------------------------	---

### الطريقة :

- ١ - تعمر الفطيرة البسيطة وتعمل منها فطيرات كالسابق (صفحة ٥٢٥).
- ٢ - توضع ملعقة صغيرة من المربي بكل واحدة وفوقها ملعقة شاي من بودنج الكناري
- ٣ - يخبز سطح خليط السكر خفيفاً بالسكر الناعم .
- ٤ - تخرج في فرن حار مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

### فطيرات محشوة بالشكلمة

### المقادير :

١/٢ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤) | ٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مطحون | لعمل  
ملاعق مربي الفراولا . | ١٥ ملعقة سكر ناعم ، يياض يصفين | الشكلمة

### الطريقة :

- ١ - تعمل من الفطيرة البسيطة فطيرات كالسابق (صفحة ٤٢٥) ويوضع بكل واحدة  
ملعقة شاي من المربي .
- ٢ - يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً ويخاط اللوز بالسكر الناعم ثم يضاف يياض  
البيض للخليط ويخرج بخفة (شكلمة) .
- ٣ - يوضع ملء ملعقة شاي من الشكلمة فوق المربي بحيث لا يظهر منها شيء .
- ٤ - يبرم العجين الزائد من عمل الفطيرات ربيعاً ويوضع على سطح الشكلمة على هيئة  
صليب . وتخرج الفطيرات في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

### الفطيرات الساخنة بالجبن

### الطريقة :

- ١ - ١/٢ مقدار فطير بسيط بالجبن (صفحة ٥١٥) تعمل منه فطيرات وتسوى بدون  
حشو كما في فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) . ثم تملأ لنصفها بالخليط الآتي :
- ١/٢ مقدار صلصة بيضاء (ص ٦٤) مخلوطة مع ١/٨ كيلو جبن رومي مبشور وقليل من  
الفلفل الأحمر .
- ٢ - تخرج في فرن حار مدة ٣ دقائق وتؤكل ساخنة .

## فطيرات بالسك

### الطريقة :

- ١ - مقدار فطير بسيط ( صفحة ٥١٤ ) تعمل منه فطيرات وتترك حتى تبرد .
  - ٢ - تملأ لتصفها بالسك المايونيز ( صفحة ٢١٢ ) ويجعل السطح بالجبرى والخبار والمقدونس والبيض والبنجر على حسب الذوق .
- طبق الفطير باللحم

### المقادير :

١/٢ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤)	١/٢ معلقة شاي من ملح	كوب خضر مقطع مكعبات
١/٢ كيلو لحم صان نخذ بفتيك	١/٢ معلقة فلفل	( بصل . جزر . بطاطس ) .
معلقة دقيق	١/٢ كوب ماء أو خلاصة	بيضه لدهن الوجه

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم شرائح مستطيلة ٣ × ٦ سم ويخط الدقيق بمقدار الملح والفلفل -
- ٢ - تتبل القطع في الدقيق وتلف كاللفافة .
- ٣ - يوضع اللحم والخضر في طبقات متبادلة في صحن فرن صاج على أن يكون السطح مرتفعاً من الوسط .
- ٤ - يصب في الصحن الماء أو الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل بحيث تصل لثلاثي الصحن
- ٥ - تفرد الفطيرة لسك ١ سم وبحجم أكبر من سطح الصحن .
- ٦ - تندی حافة الطبق بالماء ويوضع عليها شريط من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط بالماء .
- ٧ - يغطى اللحم بالفطير المفرد ويضغط على الحافتين جيداً لتلتصقا .
- ٨ - يقطع الزائد من الحواف بسكين حاد وتجعل الحافات خفيفاً بظهر السكين .
- ٩ - يعمل ثقب بوسط الفطيرة لتساعد البخار .
- ١٠ - تعمل من قطع الفطير الباقية أوراق شجر توضع حول الثقب بعد تنديتها قليلاً .

- ١١ - يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج الصحن في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك من ١ - ١٢ ساعة حتى يتم نضج اللحم .
- ١٢ - يغطى الفطير بورقة مدهونة في منتصف مدة النضج حتى لا يزيد احمرارها قبل نضج اللحم .
- ١٣ - بعد تمام النضج يزداد مقدار السائل بإضافة قليل من البهرير في الثقب باستعمال قمع
- ١٤ - تقدم للمائدة ساخنة .
- طبق الفطير بالغافكه الطازجة أو المحفوظة

### Flan ( فلوور )

المقادير :

- |                                      |  |                             |
|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| مح بيضة أو بيضتين . ماء بارد للعجن . |  | ١/٢ كيلو دقيق : ذرة ملح     |
| قليل من عصير الليمون                 |  | ٣ - ٤ ملاعق زبد : ملعقة سكر |

الطريقة

( أولا ) عمل العجينة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - يترك الزبد بأطراف الأصابع إلى أن يختفي في الدقيق ثم يضاف السكر .
- ٣ - يمزج الجميع بمح البيض وقليل من الماء البارد المضاف إليه عصير الليمون حتى تسكون عجينة يابسة . تلك العجينة باليد بضع دقائق حتى لا ترتفع عند الخبز .

( ثانيا ) إعرار الطبق :

- ١ - تفرد العجينة ثخانة ١/٢ بوصة وتوضع على صينية .

مدهونة ومغطاة بورقة مدهونة

- ٢ - يوثق بحلقة مستديرة مجوفة ذات حافة

حادة ويدهن سطحها الداخلي بالسمن

وتوضع فوق العجينة لندوية حافاتها : تترك الحلقة ويزال العجين الزائد



حالة الفلان

٣ - يقطع من العجينة الباقية حلقات بحجم القرش الصاغ وتوضع جنباً لجنب ، على أن تنطلى كل حلقة بنصف سابقها مع ملاحظة التدية بالماء لسهولة الالتصاق ( لعمل حافة داخل الحلقة المعدنية المستديرة ) .

٤ - يحرم القاع بشوكه حتى لا ترغف العجينة في أثناء الخبز .

٥ - تدهن ورقة بالسم وتنطلى بها العجينة ويوضع فوقها قليل من الأرز أو الفاصوليا البيضاء ويزج في فرن حار نوعاً حتى تقرب من النضج .

٦ - يرفع الأرز وكذا الحلقة ويترك الطبق في الفرن حتى يتم نضجه .

٧ - يرفع من الصليبة باحتراس ويوضع على منخل سلك أو قاعدة حتى يبرد تماماً ثم يستعمل .

ثالثاً ( زركشة الطبق ) :

١ - يملأ الطبق بالفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا وترص بنظام في الطبق بعد وضع كمية من المربي في القاع ثم تلع الفاكهة بالشراب النخين أو الألاماظية ( ينظر باب الألاماظية ) ( ص ٦٤٨ أو ٦٥٧ ) ويزخرف بالكريمة المخفوقة أو .

٢ - يملأ الطبق بالفاكهة المخفوقة وأحسنها الخوخ الأفرنجي والشمش ويعمل ويتم بنفس الطريقة ، ويوضع على صحن مفروش بالودق المخمر ( الدانتلا ) .

## الفلان بالحشو الناضج

### فلان بالتفاح

المقادير :

١ - يعمل طبق الفطير السابق ( صفحة ٥٢٨ ) ويزج في فرن حتى ينضج الفطير نصف نضج .

٢ - يرفع الأرز أو الفاصوليا ويوضع بدله خليط التفاح الآتي :

٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مكروم

١/٢ كيلو تفاح

ملعقتان لوز مفرى

ملعقتان كبيرتان من مربى الشمش

ملعقتان كبيرتان من زبيب بناتي

٣ - يمداد طبق الفطير للفرن حتى يتم نضجه ويترك حتى يبرد .

٤ - يحمل بالكريمة المخفوقة على هيئة خطوط طولية وعرضية رفيعة وتجميل  
المربعات الناتجة بقليل من العستق المفروى .

طبق الفطير بالمشيكولاتة ( فلان بالمشيكولاتة )

يعمل كطبق الفطير بالتفاح السابق باستعمال حشوة الشيكولاتة المذكورة في طبق الفطير  
بالشيكولاتة ( صفحة ٥٢٢ )

طبق الفطير بالبرتقال ( قلان بالبرتقال )

١ - يعمل كفلان التفاح السابق باستعمال حشوة البرتقال المذكورة في طبق الفطير  
بالبرتقال ( صفحة ٥٢٣ ) .

٢ - يحمل الطبق بقصوص البرتقال والكريمة المخفوقة على حسب الذوق  
طبق الفطير بالجزر الممبوك ( فلان بالجزر البيوريه )

#### المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو جوز ( عين جمل ) مقشور	طبق فلان ناضج ( ٥٢٨ )
ملعقة زبيب بنافى . ماء ورد	$\frac{1}{4}$ ك جزر ممبوك ويستعمل عن الملح
ملعقتا صنوبر	ويستبدل به سكر ناعم للتخلية

للتجميل : كريمة ، حلقات جزر ناضجة . جوز ( عين جمل ) مقشور .

#### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بالجزر الممبوك ( بيوريه ) وتوضع في طبق الفطير .
- ٢ - يحمل الطبق بحلقات الجزر والجوز والكريمة المخفوقة على حسب الذوق .  
طبق الفطير بالقرع العسل

#### المقادير

ملعقتان جزر مقشور ، كريمة مخفوقة وفستق	طبق فلان ناضج ( ص ٥٢٨ )
ملعقتان زبيب بنافى منقوع أو ناضج	مقدار من خشاف القرع العسل ( ص ٣٨٦ )
وحدات من السكر المحفوظ أو السكر	ملعقتان لوز مقشور

طريقة: يوضع الحشاف في طبق الفطير ويحمل السطح بالمكسرات والزبيب والكرين والكرينة المخفوقة بذوق سليم . يوضع على ورقة دقيل ويقدم .  
فلان بالسك والحضر

المقادير : طبق فطير ناضج (صفحة ٥٢٨) ويستغنى عن مقدار السكر في عمل الفطيرة .  
١ كيلو سمك موسى مقلى (صفحة ٢٥٥) | جزر تان سوتية مكعبات (صفحة ٢٧٨)  
عدد ١ من البطاطس الكبير مكعبات | ملعقتان من البسلة السوتية (صفحة ٢٥٩)  
سوتية (صفحة ٢٨١) . مقدونس | صلصة طاطم (صفحة ٩٨) لتقديم

الطريقة:

١ - يملأ طبق الفطير بالمقادير السابقة ويرتب بنظام وبذوق سليم ويحمل بالمقدونس .  
٢ - تقدم معه صلصة الطاطم في قاربها الخاص .

فلان السمك بالمايونيز

عمل الطبق : المقادير والطريقة كالسابق (صفحة ٥٢٨) غير أنه يستغنى عن مقدار السكر في عمل الفطير .

يملأ الطبق بالآتي : سمك المايونيز (ص ٢١٢) ويحمل بالجبرى الناضج والخيار المخلل وحلقات الطاطم وللمقدونس .

ثالثاً - الفطير الدسم رقم ١ Flaky pastry

المقادير الأساسية: ١/٢ كيلو زبد لكل ١/٢ كيلو دقيق، قليل من عصير الليمون مع الماء البارد للمجن، ذرة من الملح .

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح .

٢ - تقسم الزبد أربعة أقسام - ويفرك أحد الأقسام في الدقيق كما في الفطير البسيط .

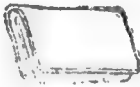
- ٣ - نعنن بالماء البارد وعصير الليمون لعجينة مطاطة بإسبة نوأ .  
٤ - نوضع على لوح مرشوش بالدقيق (والأفضل استعمال الرخام) ونعنن بخفة  
نم نفرد لمستطيل طوله يعادل عرضه ثلاث مرات ونسحكه حوالى  $\frac{1}{2}$  بوصة .



- ٥ - يوزع قسم من الزيت على  $\frac{1}{2}$  المستطيل العلوى بوضعها بطرف  
السكين على هيئة قطع صغيرة على أبعاد متساوية متبادلة منظمة مع ترك  
حوالى بوصة من الأطراف حتى لا يخرج الزيت من العجين عند  
الفرد فيها بعد .  
الطرف المطوى



- ٦ - يرش الزيت بكمية قليلة جداً من الدقيق  
باستعمال الرشاشة .



- ٧ - تطوى العجينة ثلاث طيات، ويبدأ بالجزء  
السفلى الخالى من الزيت .

الطرف المطوى ←



- ٨ - يضغط على الجوانب لجذب الهواء داخل العجين .

- ٩ - تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى هلى اليمين .  
١٠ - يضغط على العجينة بالشابه على أبعاد مختلفة لتوزيع الهواء داخل العجينة منعاً  
من تكون فقاعات الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة  
أثناء الفرد .

- ١١ - تفرد العجينة ثانياً وتعاد العملية بتوزيع  $\frac{1}{2}$  آخر من الزيت .  
١٢ - تكرر العملية وتطوى بدون زبد وتترك فى مكان بارد حوالى ساعة .  
١٣ - تفرد ثانياً وتقطع على حسب الطلب .  
الفطير الدسم المحشو

المقارير :  $\frac{1}{2}$  كيلو زبد لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو دقيق - ذرة ملح - عصير ليمون وماء بارد للعجن .

الطريقة :

- ١ - نخب فى عملها الطريقة الدسمة لعمل الفطير (صفحة ٥٣١) .



- ٢ - تفرد وتقطع على حسب الطلب وتحشى بالحشو المطلوب (جبين - عصاج - الخ)  
كما في الفطير البسيط (صفحة ٥١٥) .
- ٣ - tendy الأطراف وتطوى وتلصق جيداً، ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة وذلك باستعمال الحافة الغير الحادة للسكين وسبابة اليد اليسرى بعد دهنها بالذقيق
- ٤ - يدهن السطح بالبيض المخفوق خفيفاً أو بالبيض فقط وترج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعاً وتترك الفطيرة إلى أن تنضج تماماً ، مع ملاحظة تنطية السطح بورقة مدهونة إذا استدعى الأمر .

### الفطير الدسم بالسجق Sausage Rolls

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٢١) وتفرد زفيماً نوعاً (  $\frac{1}{4}$  بوصة ) وتقطع مستطيلات ٢٥ × ٣٥ بوصة .
- ٢ - إمرار السجق بخم السجق بشوكه وبوضع في صينية مدهونة ويطهى في الفرن أو يخمر ويحمر خفيفاً أو يسلق نصف سلق في قليل من الماء - ويبرد السجق ويقشر ثم يقطع قطعاً ملائمة لقطع الفطير .
- ٣ - يحشى الفطير بالسجق وتشد الأطراف ثم تطوى الفطيرة وتلصق وتعمل طياتها بالسكين كالسابق ويعمل بسطحها الحلوى شقان أو ثلاثة شقوق عرضية مائلة .
- ٤ - يدهن السطح بالبيض المربوب وتخبز في فرن حار مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعاً وتترك مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يتم نضجها .
- فطيرة السمك

المقادير :

بشر ليمونة ملح . فلفل	$\frac{1}{4}$ كيلو سمك ناضج بيضاء مازوقة مقطعة
ملمقتان من الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة شاي من مقدونس مفري
بيض لدهن الوجه	عدد ٢ من الخيار الافرنجى المحلل المفري

### الطريقة :

- ١ — تفرد الفطيرة لمربع أو مستطيل ضخمة  $\frac{1}{2}$  بوصة ثم ترفع باحتراس وتوضع على صلبة
- ٢ — تساوى أطرافها بالسكين ويحتفظ بالزائد للتجميل .
- ٣ — ينزع العظم والشوك والجلد من السمك ويفرى غليظاً ويخلط بباقي المقادير وتبل جيداً .
- ٤ — يفر دخليط السمك بوسط الفطيرة وتندى الأطراف وتطوى نصفين .
- ٥ — يضغط على الأطراف حتى تلتصق جيداً ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة باستعمال حافة السكين الغير حادة وسبابة اليد اليسرى .
- ٦ — يقطع الفطير الزائد أوراقاً وتجمل بها الفطيرة .
- ٧ — يدهن الوجه بالبيض المخفوق قليلاً وترج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى ينضج الفطير ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال
- ٨ — تقدم ساخنة أو باردة بحملة بالمقدونس .

### فطير اللحم بالكارى

المقادير : نصف مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم بالكارى (صفحة ١٣١) ويقطع اللحم مكعبات صغيرة .

الطريقة : كما في فطيرة السمك السابقة باستعمال اللحم بالكارى المحشوب بدلاً من خليط السمك

### طبق الفطيرة باللحم والكلى

#### المقادير :

$\frac{1}{4}$ مقدار فطيرة دسم رقم ١ (ص ٥٣١)	$\frac{1}{2}$ كوب ماء أو خلاصة
$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقري غضة ، $\frac{1}{8}$ ك كلاوى	ملعقة كبيرة من دقيق مخلوط بنصف
بيضه لدهن الوجه	ملعقة شاي ملح و $\frac{1}{4}$ ملعقة فلفل

## الطريقة :

- ١ — ينظف اللحم من الشحم والجلد ويفرد ثم يقطع شرائح رفيعة قدرها ٣×٦ سم.
- ٢ — تنظف الكلى من الشحم والقشرة وينزع الحوض ثم تنقع في ماء بارد وملح ثم تقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ — توضع قطعة كلى على قطعة لحم وتلف ثم تنبل في الدقيق المالح ، وهكذا حتى تنتهى جميع القطع .
- ٤ — توضع في الطبق الخاص بشكل هرمى ويصب فوقها الخلاصة المتبلة بالملح والخل

إلى  $\frac{1}{3}$  الوعاء .

- ٥ — تفرد الفطيرة نخافة  $\frac{1}{4}$  بوصة وبحجم

أكبر من حجم الطبق .



(شكل ١) طريقة إظهار طبقات الفطير

- ٦ — تندی حافة الطبق بالماء ويوضع

عليه شريطاً من العجينة الزائدة

عن حجم الطبق ثم يندى الشريط

- ٧ — يغطى اللحم بالفطير المفرد ويضغط

على الحافتين جيداً ليتصقا

- ٧ — يقطع الزائد من الحافتين بسكين حاد . ويستعمل ظهر السكين وسبابة اليد

اليسرى (بعد غمسها في الدقيق) لإظهار طبقات الفطير كما هو الموضح بالشكل ١

- ٩ — تجعل الحافة على هيئة دفتون ،

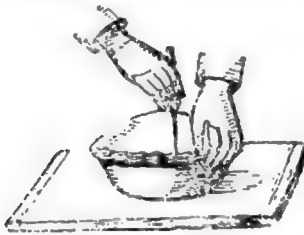
بالضغط عليها بظهر السكين على

أبعاد متساوية (حوالى  $\frac{1}{4}$  بوصة)

كما هو موضح بالشكل (رقم ٢)

- ١٠ — يعمل ثقب بواسطة الفطيرة ليتصاعد

البخار منه .



(شكل ٢) طريقة تجهيز الحافة بالفتون

- ١١ — تعمل من قطع الفطير الباقية

قطع على شكل أوراق الشجر . وذلك بتقطيعها

(١) قطعاً معينة . (ب) عمل زركشة بظهر السكين على هيئة أوراق الشجر

١ - قطعاً معينة



ب - أوراق الشجر



١٣ - يحمل الطبق بهذه الأوراق وذلك بتنديتها بالماء وتثبيتها حول الثقب كما هو موضح بالشكل رقم ٣ .



( شكل ٣ ) طبق للفصير عند إدخاله الفرن

١٤ - يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج

في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم

تهبأ الحرارة ويترك حوالي ١٠

ساعة حتى يتم نضج اللحم تماماً

١٥ - بعد تمام النضج تزدكية الخلاصة

خلال الثقب باستعمال قع .

طبق الفطير بلحم العجل ( بتلو )

المقادير :

١ - ١ كوب خلاصة ( ص ٣٣ )

بشر ليمونة . قليل من جوزة الطيب أو

القرقة . ملح . فلفل .

١ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ٥٣١ )

٢ كيلو لحم عجل نغذ بفنيك

٤ : ٧ بصلات قاورمة صغيرة

الطريقة :

١ - يملأ الطبق باللحم وباقي المقادير كالسابق ، ويجب أن يكون سطح الطبق مرتفعاً

من الوسط ثم تصب الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل لتصل لثلثي ارتفاع الطبق .

٢ - ينطلى الطبق بالفطير ويتم كما في طبق الفطير باللحم والكملي ( ص ٥٣٥ ) .

## طبق الفطير باللحم والكارى

المقادير :

¼ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ٥٣١ ) | ¾ كيلو لحم بالكارى ( ١٣١ )

الطريقة :

١ - تعمل صلصة الكارى ويضاف إليها اللحم ويترك على نار هادئة مدة ¼ ساعة.

٢ - يوضع الحيط فى طبق الفرن الخاص ويترك حتى يبرد .

٣ - تعمل الفطيرة الدسمة ويغطى بها اللحم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى ( ٥٣٥ ) .

طبق الفطير بالخضر

المقادير :

¼ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ٥٣١ ) | ¼ كيلو لحم مفرى . كوب خلاصة ( ص ٣٣ )  
ملعقة سمن . ملح - فلفل | بيض لدهان الوجه

كيلو من خضر متنوعة . بصا . ، جزر أفرنكى ، بطاطس ، فاصوليا خضراء ، كوسة ،  
طماطم الخ .

الطريقة :

١ - يقشر البصل ويقطع حلقات رقيقة ويتبل بالملح والفلفل ويدعك ويضاف

للحم المفرى .

٢ - تقشر الخضر وتقطع حلقات وتبل بالملح والفلفل .

٣ - توضع الخضر واللحم والسمن فى طبق على هيئة طبقات متبادلة وتصب

الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل .

٤ - يغطى الصحن بالفطير كما فى طبق الفطير باللحم والكلى ( ٥٣٥ ) .

٥ - يوزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك الطبق حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف قليل من الخلاصة المتبلة ما بين وقت وآخر خلال الثقب باستعمال القمع .

## طبق الفطير بالطيور

### المقادير :

كوب ماء . ملح - فلفل	١ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (ص ٥٣١)
ملعقة دقيق متبلة بالملح والفلفل	زوج حمام أو زوج دجاج صغيرة أو أرنب
عدد ٣ جزر تان أفرنكيتان وقطعة كرفس	متوسط بصلة كبيرة مفرمة .

### الطريقة :

- ١ - تنظيف الطيور وتقطع مقاطع . وتقبل بالبصلة المدعوكة بالملح والفلفل .
  - ٢ - يقشر الجزر ويقطع حلقات وتفرى قطعة كرفس .
  - ٣ - تعطى قطع الطيور بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
  - ٤ - يوضع لحم الطيور والخضر في الصحن ويصب فوقها الماء المتبل .
  - ٥ - يغطى الطبق بالفطيرة كما في طبق الفطير باللحم والكمالي (صفحة ٥٣٥) .
  - ٦ - يرج في فرن حارة مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج كالسابق .
- الفطير بالفاكهة المحفوظة

المقادير : مقدار من الفطير الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) .

### المحشو :

رقم ٢	رقم ١
١ كيلو زبيب بناتي	١ كيلو زبيب بناتي ودريلى
٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى	٣ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى
ملعقة كبيرة سكر	٢ ملعقة كبيرة سكر
ملعقة زبد سائخ	٢ ملعقة كبيرة زبد سائخ
جوزة الطيب	بشر ليمونة وقليل من جوزة الطيب

### الطريقة :

- ١ - تنظف الفواكه وتفرى ثم تخلط يياق المقادير وتستعمل للحشو .

٣ - يفرّد الفطير نخالة ١ بوصة ويقطع دوائر قطرها ٣ بوصات أو قطعاً يرضى بنفس الحجم .

٣ - يوضع مقدار ملعقة شاي من الحشو بوسط كل قطعة وتندى الأطراف جيداً بالمالا .

٤ - تجمع الأطراف بعضها مع بعض مكونة كرة .

٥ - يوضع في صينية بحيث يكون سطحها الأملس لأعلى ثم تبط قليلاً باليد .

٦ - تعمل شقوق بالسكين على السطح طولاً وعرضاً لتكوين مربعات صغيرة يظهر

من خلالها الحشو . يدهن الوجه ببياض البيض ويرش بالسكر الشرفيش .

٧ - يخبز في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

### قراطيس الفطير

المقادير : مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ص ٥٢١ ) | بياض بيض للدهن .

### الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة الدسمة وتفرّد رفيعاً نخالة ١/٢ سم .

٢ - تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢ سم وطولها ١٥ سم تقريباً ، ثم تدهن بالمالا .  
دهنا خفيفاً أو تترك بدون دهن .

٣ - تغطى القوالب الخاصة بقوالب ساذجة ( سادة ) على هيئة القراطيس ، تقطع الفطيرة وذلك بلمها على القالب على شرط أن تغطى اللفة ثلثي سابقتها .

٤ - يدهن السطح ببياض البيض وتخبز في فرن حار نوعاً حتى تقرب الفطيرة من التنضج فتنزع القراطيس باحتراس ويتم التنضج .

٥ - تترك حتى تبرد تماماً ثم تحشى بخليط من الآتي :

( أ ) كستردة الحشو ( ينظر باب الحشو المستعمل للبيسكوت واللكمك ( ص ٦٠١ ) .

( ب ) كريمه مخفوقة محلا بالسكره ومضاف إليها قليل من الفانيليا .

( ج ) كريمه مخفوقة محلا بالسكره ومضاف إليها قاكه مسكرة ومفريه .

( د ) كريمه مخفوقة مضاف إليها نوع من المربي .

( هـ ) كريمه مخفوقة محلا مضاف إليها نوع أو أكثر من المكسرات المفريه غليظاً

## فطيرات الفطير الدسم

المقادير : ١ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٢٣) .

الطريقة :

١ - تعمل منها فطيرات كما في الفطيرات بالفطير البسيط (صفحة ٥٢٣) وتخبز وتترك

حتى تبرد .

٢ - تملأ بالفاكة الطازجة أو المحفوظة أو المربى أو الكريمة كما في الفطيرات

بalfaكة (صفحة ٥٢٥) .

## رابعاً - الفطير الدسم رقم ٢ Rough puff

المقادير :

من ٣ : ١ ١/٢ ٤ ملاعقة زبد (١٠٠ - ١٦٠)

١/٢ ملعقة شاي عصير ليمون

١/٢ كيلو دقيق ذرة من الملح

ماء بارد للعجن

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح .

٢ - يقطع مقدار الزبد كله قطعاً بحجم الجوز الصغير وتخلط بالدقيق .

٣ - تعجن بالماء وعصير الليمون عجينة يابسة .

٤ - تفرد وتطوى كما في الفطيرة الدسمة دأل ، Flaky (صفحة ٥٣٢) ، ولكن

بدون وضع قطع الزبد حيث إنها وضعت بأكلها مع الدقيق .

٥ - تكرر عملية الفرد والطي حوالي خمس مرات .

٦ - تترك في مكان بارد مدة ساعة ثم يعاد فردها وتستعمل

طبق الفطير بلحم الضأن

المقادير :

بصلة مقطعة حلقات

ملح وفلفل . ماء

مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢

٢ كيلو لحم ضأن نخذ ١ كيلو طاطم



### والطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات وتبيل بالملح والفلفل وتغسل الطاطم وتقطع حلقات .
- ٢ - يوضع اللحم والبصل والطاطم في طبق فرن على هيئة طبقات وتبيل كل طبقة بالملح والفلفل ويضاف مقدار من الماء المتبل يصل لثلاث الطبق .
- ٣ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ويغطى بها الطبق وتتمم كما في طبق الفطير باللحم والشكل ( صفحة ٥٣٥ ) .

### أصابع الفطير بالدجاج

المقادير : ١ مقدار من الفطير الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) وتحشى بالآتي :

فنجان لحم دجاج ناضج مفري	٢ ملعقتان كبيرتان لبن	بيض وبقساط للتغطية
ملعقة كبيرة مسطحة زبد	ملح وفلفل أبيض	سمن غزير للتحمير
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق		

### الطريقة :

- ١ - تعمل صلصلة بيضاء ثخينة بالدقيق والزبد واللبن وتترك حتى تغلي ( ينظر ص ٦٤ )
- ٢ - يضاف إليها الدجاج المفري وتقلب جيداً أو تنبل بالملح والفلفل الأبيض .
- ٣ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٤٥٠ ) وتفر دقيماً جداً ، ثم تقطع مربعات  $4 \times 4$  سم .

- ٤ - يوضع قليل من الحشو وسط كل قطعة تبرم باحتراس كاللغافة مع الضغط الخفيف تغطى بالبيض ، ثم بالبقساط وتحمّر في السمن الغزير .
  - ٥ - ترفع من السمن وتوضع على ورقة لامتصاص السمن .
  - ٦ - ترص على ورقة دنيلاً وتجمّل بالمقدونس وتقدم ساخنة .
- طبق الفطير بالغافكة المسكرة

المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) .

للحشو : ١٥ ملعقة زبد ، ١٥ ملعقة سكر ، ٣ بيضات ، قليل من الفانيليا ، ٧٥ جرام من فاكهة مسكرة مفربة .

### طريقة :

- ١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) وتفرد بخانة ربع بوصة .
- ٢ — يكسى بها الطبق كما فى طبق الفطيرة بالمرى ( ص ٥٢١ ) .
- ٣ — يجهز الحشو . يسيح الزبد والسكر على نار هادئة ثم يرفع الإناء من على النار وتضاف القواكه المسكرة ثم البيض المخفوق والفانيليا ويقلب جيداً .
- ٤ — يصب الخليط فى الطبق المكسو بالفطير ويخبز فى فرن حار حتى يلصق .  
فطيرت الفطير الدسم رقم ٢
- المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) .

### طريقة :

- ١ — تعمل منها الفطيرات كما فى الفطيرات بالفطير البسيط ( ص ٥٢٣ ) وتخبز وتترك حتى تبرد .
- ٢ — تملأ بالقاكهة المحفوظة كالشمس والكريز والخوخ الخ ، أو بانفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا .
- ٣ — تحمل بالكريمة المخفوقة والفسنق المفرد بدوق سليم .

### خامساً - الفطيرة الدسمة رقم ٣ Puff Pastry

مقادير متساوية من الزبد والدقيق ١/٢ ملعقة شاي عصير ليمون : لكل ١ كيلو دقيق .  
ماء بارد للعجين . ذرة من الملح .

### الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح .
- ٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها جزء من الماء وتمجن العجينة يابسة .
- ٣ — توضع على لوح من الخشب أو الرخام وتمجن بخفة حتى تتناسك أجزاؤها .
- ٤ — تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفى لوضع الزبد مفرداً أعلاه .

• - تعصر الزيت جيداً وتصفى بفوطه مرشوشة بالدقيق ، ثم تبسط لأقل من نصفه المصنونة المقرودة .

٦ - توضع الزبد على نصف العجينة المفرودة ويطوى عليها النصف الآخر ويضغط على الأطراف بخففة .

٧ - تدار العجينة لنصف دائرة، ينظر بند ٩ في الفطير الدم رقم ٩ (صفحة ٥٣٢)

٨- يوزع الهواء داخل العجينة بالطريقة السابقة ثم تفرد مستطيل  $\frac{1}{8}$  كيلو دقيق ،  $\frac{1}{8}$  كيلو زبد تفرد مستطيل يوازي لوح العجين المتوسط .

٩ - يطوى المستطيل ثلاثة أقسام كما في الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٣٢).

١٠ - تكرر عملية الفرد والعطش ٦ مرات وبلاحظ وضع الطغير في مكان بارد أو على الثلج مدة من ١٠ - ١٥ دقيقة بين كل مرتين منها .

١١ - تفرد للمرة الأخيرة وتقطع أو تشكل على حسب الطلب .

ملحوظة : كثرة عدد مرافق الفرد والطبي تساعد على توزيع الزبد في المعين وزيادة عدد طاقاته ونخفته .

مشطور (ساندوتش) الفطير بالمرق والكريمة

المقادير:  $\frac{1}{4}$  كيلو فطيرة دسمة رقم ٣

للوجه

بياض بيض الدهن	للحشو	١ كيلو كريمة ٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش
٣:٢ ملاعق كبيرة من سكر ناعم		

الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرّد مستطيلين  $20 \times 27$  سم.

٢- يقسم المستطيل نصفين عرضا فيشكلون مستطيل  $10 \times 27$  سم.

٣- يوضع المستطيلان على صينية ويخرم السطح بالشوكة ثم تعمل علامات بالسكين بالعرض بحيث يكون البعد بينها ٤ سم (لتكوين أصابع ١٠ × ٤ سم).

٤- - يترك الفطير في مكان بارد مدة ساعة ثم يدهن السطح ببياض البيض ويرش خفيفا بالسكر ثم يخبز في فرن حار حتى ترفع الفطيرة وتنضج .

٥- ترفع من العيبية على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد.

- ٦ - تفصل الأجزاء بعضها عن بعض بالضغط على العلامات بسكين حاد .
- ٧ - يمسح نصف عدد القطع بالمربي والنصف الآخر بالكريمة المخفوقة ثم يلقى كل اثنين معاً أحدهما بالمربي والآخر بالكريمة .
- ٨ - يغطى السطح بالسكر المسحوق ( البودرة ) ثم يرص المشطور ( الساندوتش ) في صحن مفروش بورقة من الخمرم ( الدانتيل ) .

الميل في Milie Feuille

الطريقة :

- ١ - كالسابق ، غير أن الميل في يختلف عن المشطور ( الساندوتش ) في عدد طبقاته .
- ٢ - تعمل الفطيرة كالسابق ( مشطور الفطير بالمربي والكريمة ) مع ملاحظة عدم رش السطح بالسكر . تخبز وتفصل الأجزاء بعضها عن بعض وتترك حتى تبرد .
- ٣ - يغطى ثلث عدد القطع بالمربي ، والثلث الآخر بالكريمة المخفوقة ، والثلث الباقي بالسكر الناعم .
- ٤ - تجمع الثلاث الطبقات مكونة واحدة ، وهكذا على أن تكون الطبقة السطحية مغطاة بالسكر .

الميل في بالمربي

الطريقة :

- ١ - كالميل في السابق ، غير أن ثلثي القطع تغطى بالمربي والثلث الباقي بالكريمة .
- ٢ - تجمع كل ثلاث طبقات مكونة واحدة على شرط أن تكون الطبقة السطحية من المربي « مربي كريمة - مربي » .
- ٣ - يحمل السطح بالفستق المفري أو بخطوط وفيعة من الكريمة .

قراطيس الفطير المحشو

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ ( صفحة ٤٢ ) ، مح بيض للدهان ، مربي  $\frac{1}{8}$  كيلو ، بندق مفري غليظاً أو سوداني .

الطريقة :

- ٢ - تعمل الفطيرة الدسمة وتفرد تخانة  $\frac{1}{2}$  سم .
  - ٣ - تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢.٥ سم وطولها ١٥ سم .
  - ٣ - تغطى القوالب الخاصة ( قراطيس معدنية ساذجة « سادة » ب شرائح الفطير بانفها على القراطاس على شرط أن تغطى اللفة ذلك سابقها ، وتترك  $\frac{1}{2}$  ساعة .
  - ٤ - توضع القراطيس فى صينية ويدهن الوجه بمح البيض ويزج فى فرن حارة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة حتى ينضج الفطير نصف نضج . تزال القراطيس المعدنية باحتراس ويتم نضج الفطير .
  - ٥ - تدهن قراطيس الفطير بالمربى السائلة ثم ترش بالبندق وتترك حتى يبرد تماماً .
  - ٦ - تحشى بخليط من الآتى :
- ١ - كستردة الحشو ( ينظر باب الحشو ص ٦٠١ ) .
  - ٢ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها قليل من الفانيليا .
  - ٣ - كريمة مخفوقة مضاف إليها فواكه مفرية .
  - ٤ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر مضاف إليها نوع من المربى .
  - ٥ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ويضاف إليها نوع أو أكثر من المسكرات المفرية غليظا .

أصابع الفطير المحشوة

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو عجينة دسمة رقم ٣ ( صفحة ٥٤٢ ) ، بيض للدهان .

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد تخانة  $\frac{1}{2}$  سم ثم تقطع  $8 \times 7$  سم .
- ٢ - تلف المربعات على قطع من الغاب أو على قطع خشبية إسطوانية قطرها ١ سم وتلصق الحافة بالبيض .
- ٣ - تدهن بالبيض وتوضع على الصينية وتترك مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ثم تحبز فى فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير .

- ٤ - نزع قطع الغاب أو الخشب وترك الأصابع حتى تبرد بعيدة عن تيار الهواء .  
٥ - تحشى بالخشو الحلو أو المالح حسب الرغبة .

### الأصابع الحلوة المحشوة

- «الطريقة: ١ - تعمل أصابع الفطير كالسابق وتترك حتى تبرد .  
٢ - تحشى بإحدى الخشوات المذكورة في قرايطيس الفطير ( صفحة ٥٤٥ )  
٣ - يدهن السطح بالمربي السائلة الدافئة وتنطى بالمسكات المغرية غليظا  
مثل الفستق والبندق واللوز المحمص .  
الأصابع المملحة المحشوة

«الطريقة: تعمل الأصابع كالسابق وتترك حتى تبرد .

### تحشى بإحدى الخشوات الآتية :

- ١ - جبن بيضاء مدهوكه بقليل من الزبد ومضاف إليها نعنجان جاف .  
٢ - ملعقتان كبيرتان من كريمه مخفوقة مضاف إليها ملعقة شاي من كرفس مفري  
ومعلقة شاي جبن رومى .  
٣ - ملعقة زبد مخفوقة مضاف إليها نصف ملعقة شاي من معجون الأنشوجة ،  
وتوضع بطرفي الأصابع فقط .

### طبع الفطير بالشيكولاتة

«المقادير: ١ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ ( صفحة ٥٤٢ ) .

للخشو:  $\frac{1}{8}$  كيلو فئات خبز أفرنجى ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي  
فانيليا ، ٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة أو ٢ ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو ،  
كوب لبن . مع ٣ بيضات .

طهرانج: يياض ٢ بيضات ، ملعقة كبيرة من سكر ناعم ، قليل من اللوز المفشور .

### «الطريقة:

- ١ - يذاب السكر والشيكولاتة أو الكاكاو في اللبن ثم يضاف الخبز ويقلب

- الخليط حتى يبرد نوعاً فيضاف مع البيض والفانيليا ويقلب جيداً .
- ٢ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ( ص ٥٤٢ ) ويكسى بها صحن فرن مستطيل أو يصبى الشكل .
- ٣ - يوضع الخليط في الصحن المكسو بالفطير ويرج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الفطير .
- ٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويضاف إليه السكر ويمزج بخفة .
- ٥ - يوضع المرائج على الحشوة بشكل مرتفع غير منتظم ويرش بقليل من السكر الناعم ثم ترش به أنصاف أو أرباع اللوز المقشور .

### فطير التفاح

#### المقادير :

١/٢ كيلو فطير دسم رقم ٣ ( ص ٥٤٢ )	١/٢ ملعقة شاي قرقة ناعمة
عدد تفاحات متوسطة الحجم	بيض للدهان
ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم	صاصة شمش ( ص ٩٤ ) لتقديم

#### الطريقة :

- ١ - يقشر التفاح وتقطع الوحدات نصفين عرضاً وتزعج البذور ويرش عليها السكر الناعم الممزوج بالقرقة وتترك مدة ١/٢ ساعة .
- ٢ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ( ص ٥٤٢ ) وتفرد ثخانة ١ سم وتقطع مربعات  $10 \times 10$  سم .
- ٣ - يوضع نصف تفاحة بوسط كل مربع بحيث يكون جزؤها المحذب لأعلى .
- ٤ - تدهن أطراف المربع بالبيض وتلصق الأضلاع بعضها ببعض .
- ٥ - تقطع دوائر المجين بقطاعة صغيرة قطرها ٢ سم ، ثم تلصق هذه الدوائر على نقطة تقابل أطراف المربع تحفز في فرن متوسط الحرارة .
- ٦ - تقدم ساخنة أو باردة ، وقد يرش السطح بالسكر الناعم وتقدم على ورقة مخزومة ويقدم معها صلصة المشمش في قاربها الخاص .

## فطيرات محشوة

المقادير :

- ١/ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) | مع بيضة ممزوجة بملعقة ماء بارد للدهان
- للمحشو :
- ١ - نوع أو أكثر من أنواع الحشو المذكورة في الفولقان (صفحة ٥٤٩) .
  - ١ - تفرد العجينة ثخانة ١ سم وتقطع بقطاعة مستديرة ساخنة مبللة بقطرها ٥ سم .
  - ٢ - يوضع ملء ملعقة شاي من الحشو بوسط بصف عدد الدوائر فقط .
  - ٣ - يغطى الحشو بوضع دوائر من الفطير فتتكون فطيرات محشوة مغطاة .
  - ٤ - يوضع في صينية وتترك مدة ١/٢ ساعة في مكان بارد .
  - ٥ - يدهن سطح الفطيرات بخليط البيض .
  - ٦ - تزج في فرن حار نوعاً حتى يتم نضجها .
  - ٧ - تقدم في صحن على ورقة من المخرم ( الدنتيل ) .

## فطيرات محشوة بالأنشوجة

المقادير :

- ١/ كيلو عجينة دسمة رقم ٣ - (صفحة ٥٤٢) . بيض للدهان عدد ١ من الأنشوجة

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد ثخانة ١/٢ بوصة .
- ٢ - تقطع الفطيرة مستطيلات ١٠ × ٧ سم وتدهن أطرافها بالبيض .
- ٣ - تظلف الأنشوجة جيداً وينزع عظمها وتمسح جيداً من الملح .
- ٤ - توزع الأنشوجة على عدد مستطيلات العجين .
- ٥ - يطوى المستطيل نصفين عرضاً ويضغط على الأطراف حتى تلتصق .
- ٦ - يدهن الوجه بالبيض ويخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير .
- ٧ - ترص على ورقة دنتيل وتجعل بالمقدونس .



## الفولفان Vol - au - Vent

ملقاور : ١ كيلو فطير دسم رقم ٣ (صفحة ٥٤٢).

الطريقة :

- ١ - الفطيرة الدسمة رقم ٣ وقطر ثخانة ١ :  $\frac{3}{4}$  بوصة .
- ٢ - تقطع دوائر قطرها بوحسان بقطاعة ساخنة مبللة بالماء .
- ٣ - ترص الدوائر في صينية ويدهن وجهها بالبيض .
- ٤ - تعمل علامة بوسط الدوائر تصل لمنتصف ثخانة الدائرة بقطاعة ساخنة مبللة قطرها بوصة ، وتترك الدوائر مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة في مكان بارد متجدد الهواء أو فوق الثلج :
- ٥ - تزرع في فرن حار ، وعند ما تجمد الحلقاات ويحمر لونها نوعاً قنزع الصلبة من الفرن ويرفع النطاء بسرعة وباحتراص . وينزع الجزء اللين من الوسط يد ملعقة صغيرة .

- ٦ - تعاد الدوائر وقطع النطاء للفرن حتى يتم نضجها .
- ٧ - تملأ عادة بأصناف ملحمة ساخنة ، ويمكن تقديمها باردة ومملوؤها بالفاكة والكريمة .

ملاحظة : يمكن عمل دائرة واحدة كبيرة بنفس الطريقة بدلاً من الدوائر الصغيرة

بعض الأنواع المستعملة لحشو الفولفان :

- ١ - حشوة الريسولز باللحم الناضج المفري (صفحة ٥١٩) .
- ٢ - حشوة الريسولز بلحم الطيور الناضج (٥١٩) .
- ٣ - خليط حشو فطيرة السمك (صفحة ٥٣٧) بشرط أن تكون الصلصة البيضاء المستعملة للجن ساخنة .
- ٤ - حشو الجبن الرومي . ملعتان من الصلصة البيضاء مضاف إليها ملعتان من الجبن الرومي المبشور وتسخن وتستهمل .

الحشو والتقديم :

- ١ - يجب أن يكون الحشو المستعمل ساخناً .

٢ - يملأ فراغ المستدبرات أو المستدير الكبير ( ويجب أن تكون ساخنة ثم يوضع الغطاء ، وقد يستغنى عنه ) . ترص في طبق على ورقة دنتيل وتقدم .

فطير بالمشمش

المقادير :

سكر ناعم		١ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢)
$\frac{1}{8}$ كيلو كريمه مخفوقة ومحللة بالسكر		علبة صغيرة من مشمش محفوظ

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ( صفحة ٥٤٢ ) وتفرد ثخانة بوصة .
- ٢ - تغمس قطعة قطرها بوصتان في الماء الساخن ويقطع بها دوائر من العجين .
- ٣ - تغمس قطعة أخرى قطرها بوصة في الماء الساخن وتوضع بوسط حلقة العجين ويضغط عليها لعمل علامة تصل لمنتصف سمك العجينة .
- ٤ - تخبز في فرن حار حتى تنضج ثم تبرد .
- ٥ - تنزع الحلقة الوسطى ويقود ما بوسط الدائرة ( الجزء اللين ) .
- ٦ - يصفى المشمش من الشراب قبل استعماله بمدة ويركز بفراغ كل حلقة نصف مشمشة بحيث يكون التجويف الأوسط للمشمشة لأعلى .
- ٧ - يحمّل فراغ المشمش بالكريمة المخفوقة .

توردة الميل في ( رقم ١ )

المقادير :

- ١ - للفطير : كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ ( ٥٤٢ ) .
- ٢ - للتزيين : ٤ ملاعق كبيرة من مربى المشمش ، ٣ ملاعق كبيرة كريمه مخفوقة محللة بالسكر ويضاف إليها قليل من الفانيليا .
- ٣ - للتجميل : ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم ، ٣ ملاعق كبيرة من فستق مفرى .

### الطريقة :

- ١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣، وبعد فردها وطبها ٦ مرات كما في (٥٤٣) تترك مدة ١ ساعة في مكان متجدد الهواء أو فوق الثلج .
- ٢ — تفرد سمك ١ سم ويقطع منها ٤ مستديرات قطر الواحدة ٣٥ سم .
- ٣ — تخرم المستديرات بشوكة وتترك مدة ١ ساعة في مكان متجدد الهواء أو على الثلج
- ٤ — تخبز المستديرات في فرن حار نوعاً حتى تنضج ، ثم توضع على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد ثم تساوى أطرافها .
- ٥ — تغطى دائرتان بالمربي ودائرة بالكريمة المحلاة وتترك الرابعة بدون تغطية .
- ٦ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالمربي والثانية بالكريمة والثالثة بالمربي ، ثم توضع الطبقة الرابعة ويضغط عليها لتلتصق الطبقات ويتساوى السطح .
- ٧ — يغطى السطح بطبقة من السكر الناعم وتدهن الجوانب بقليل من المربي السائلة ثم ترش بالفستق المقرى لتجميلها . توضع التورotte على صحن مفروش بورotte دتليل وتقدم .

### تورotte الميل في ( رقم ٢ )

المقادير : مثل تورotte الميل في السابقة، تزداد مقدار الكريمة إلى ٥ ملاعق بدلاً من ٣ ملاعق

### الطريقة :

- ١ — تعمل ٤ مستديرات وتخبز وتترك حتى تبرد وتساوى أطرافها كالسابق .
- ٢ — تغطى دائرتان بالمربي ودائرتان بالكريمة .
- ٣ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالكريمة والثانية بالمربي والثالثة بالكريمة والرابعة بالمربي .
- ٤ — يساوى سطح التورotte ( طبقة المربي ) بسكين دائي وتدهن الجوانب بالمربي وتعمل بالفستق كالسابق .

٥ — ينقش السطح بالكريمة المخفوقة على حسب الذوق باستعمال أنبوبة على هيئة حزم أو شريط رفيع .

### سادسا — عجينة الشو Choux pastry

وتستعمل عادة للحلوى ؛ كالبسطة بأنواعها وبلح الشام الخ .

ومقاديرها تختلف تبعا للصنف المطلوب .

مقرر رقم ١ وهو شائع الاستعمال فى معظم الأصناف كما أنه اقتصادى .

ملعقة زبد	بيضتان	قليل من الفانيليا
مل ٢. ملعقة كبيرة دقيق	$\frac{1}{4}$ كوب ماء	ذرة من الملح

الطريقة :

١ — يغلى الماء والزبد معاً ثم يرفع من على النار .

٢ — يضاف الدقيق المنخول دفعة واحدة مع التقليب المستمر .

٣ — يعاد على النار مع التحريك المستمر إلى أن يصير كالكرة (مدة ٥ دقائق) .

٤ — يبرد الخليط قليلاً ثم يضاف إليه البيض المخفوق واحدة بعد الأخرى مع التقليب بقوة .

٥ — تضاف الفانيليا . وتستعمل العجينة على حسب الطلب .

مقرر رقم ٢ . وهو دسم ويعمل على زيادة خفة العجين :

٣ ملاعق كبيرة دقيق ( $\frac{1}{8}$ ك)	عدد ٢ ملعقة شاي سكر	٤ بيضات
٣ ملاعق زبد ( $\frac{1}{8}$ ك) كوب ماء	(النوع الحلو)	ذرة من الملح . قليل من الفانيليا

الطريقة : ١ — يغلى الماء والزبد ويضاف الدقيق المنخول ثم يوضع على النار مع

التحريك الجيد حتى تتكون كرة .

٢ — يبرد الخليط قليلاً ويضاف السكر والفانيليا .

٣ — يضاف مح ( صفار ) البيض واحدة بعد الأخرى ويحرك جيداً وبقوة .

٤ — يرب البياض حتى يجمد تماماً .

٥- يضاف البياض ويخلط بخففة ثم يقلب الجميع وتعمل على حسب الطلب  
الأكليز بالشيكولاتة

لقدابر :

مقدار من عجينة الشو السابقة رقم ١ ورقم ٢ كريمة مخفوقة محلاة أو كستردة الحشو ( ص ٦٠١ )	أو القهوة	حلى الشيكولاتة بالماء	705 ينظر ص

الطريقة :

- ١- توضع عجينة الشو في كيس به بليطة سادة قطرها ١ بوصة . وتضغط على هيئة أصابع متساوية الطول في صينية مدهونة ( يستعمل سكين ساخن ) .
- ٢- تخبز في فرن حار نوعاً من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .
- ٣- تفتح من الجانب باحتراس ويتزع اللباب من داخلها وهي ساخنة ( إن وجد )
- ٤- تحشى وهي باردة بالكريمة المخفوقة المحلاة أو كستردة الحشو .
- ٥- يغطى سطح كل واحدة بحلى الشيكولاتة أو بحلى القهوة ( ينظر باب غطاء الكعك ص ٦٠٥ ) .

الأكليز السادة المستدير

- ١- ويطلق عليه اسم Cream Buns وفيه تشكل عجينة الشو إلى أقراص مرتفعة طولها ٢ بوصة وتخبز في فرن حار نوعاً ( ويستعمل لها مقدار عجينة الشو رقم ٢ صفحة ٥٥٢ ) .

- ٢- تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر أو بكستردة الحشو ويغطى وجهها بسكر بسكر الحلى المخول بدلا من حلى الشيكولاتة .

بلح الشام

لقدابر

مقدار من عجينة الشو ( ص ٥٥٢ ) رقم ١	شراب برائحة الفانيليا أو ماء الورد	زيت أو مسلى للتحمير فستق مفروى للتجميل

١ - توضع عجينة الشو في كيس به بلبلة منقوشة خاصة .  
٢ - تدهن اليد اليسرى بالزيت وتضغط عليها العجينة من الكيس على هيئة أصابع طولها ٨٤ ويلقى كل إصبع باحتراس في الزيت أو السمن المقدوح خفيفاً وتكرر العملية

٣ - تقلب من وقت لآخر أثناء التحمير حتى تنضج تماماً .  
٤ - يرفع بمقصوفة على ورقة ليمتص الزيت . يوضع في صينية ويغمر بالشراب .  
٥ - يرفع من الشراب ويرص بنظام ويرش السطح بالفسق المفرى .  
بلح الشام على الطريقة الإستراية

الطريقة:

١ - يعمل كبلح الشام السابق بشرط ألا يزيد طول القطعة عن ٥ سم .  
٢ - ترفع القطع بمقصوفة على ورقة لامتصاص الزيت .  
طريقة التقديم :

١ - يرش الوجه بالسكر الناعم المخلوط بقليل من بودرة الفانيليا ، أو .  
٢ - تدهن القطع بقليل من المربي السائلة ، ثم تغطى بالبندق المفرى المحمص أو بجوز الهند ، يرص على صحن مفروش بورقة دنتيل ويقدم .  
الأكثير على الطريقة الأسبانية

المقادير :

مقدار من عجينة الشو ( صفحة ٥٥٢ )	صلصة المربي ( صفحة ٩٢ )
سكر ناعم	زيت أو سمن غزير التحمير

الطريقة :

١ - تعمل عجينة الشو وتوضع في كيس به بلبلة سادة وتضغط منه قطع صغيرة طولها بوصة .

- ٢ - تحمر القطلع في السمن الغزير أو الزيت ( كما في بلح الشام ) مدة ١٠ دقائق ثم  
ترفع على ورقة ليمص السمن .  
٣ - توضع في صحن على ورقة من الدنتيل وترش بالسكر الناعم وتقدم ومعها صلصة  
المربي في قاربها الخاص .

### لقمة الفطير بالجبن Cheese Aiurettes

المقادير :

مقدار من عجينة الشورقم ١ (صفحة ٥٥٢) | ٤-٦ ملاعق كبيره مسطحة جبن رومي مبشور  
سمن غزير للتحمير | ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تعمل عجينة الشور مضافاً إليها الملح والفلفل ، ويضاف إليها نصف مقدار  
الجبن المبشور .  
٢ - يسخن السمن جيداً ثم تملأ ملعقة شاي بالعجينة وتلقى في السمن وتكرر  
حتى ينتهي المقدار وتترك حتى تنضج من ١٠ : ١٥ دقيقة .  
٣ - تفشل وتصفى من السمن وتوضع على ورقة دنتيل وترش بياق الجبن المبشور  
والفلفل الأحمر وتقدم ساخنة .

### الإكلير المملح

مقدار الإكلير الصغير الحجم ( على الطريقة الأسبانية ص ٥٥٤ ) ويحشى بنوع  
من الآتى :

- ١ - سردين مغزوع شوكة وممزوج بقليل من الزبد أو معجون أنشوجة .  
٢ - سمك ناضج مفري متبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .  
٣ - سمك بالمابونيز أو شرائح لسان .  
٤ - كريمة مخفوقة مضافاً إليها قليل من السكر المفري ومتبلة بالملح .  
التقديم : يرص في صحن ويحمل بالمقدونس ، ويوضع مجاميع من الأوراق الخضراء  
بطرفي كل واحدة .